

近日,美国“我的部落”网站刊文指出,合适的食品搭配不仅能做出美味,还可以让它们的健康益处加倍。讲究搭配,更是中国饮食文化的精髓。为此,国内权威专家为你推荐适合国人的经典搭配,帮助你充分吸收食物营养,获得事半功倍的保健效果。

### 西红柿+鸡蛋更防癌

研究发现,爱吃富含番茄红素食物的人群,患宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤的风险相对偏低。而西红柿富含番茄红素这一“抗氧化能手”,它也因此被认为具有很好的防癌作用。需要提醒的是,人体更好地吸收番茄红素,需要同时具备两个条件:一是最好煮熟吃,因为番茄红素是脂溶性色素,西红柿生吃时吸收率很低;二是要有油脂的帮助,烹饪时可适量增加点花生油、橄榄油等植物油,或与鸡蛋等含脂肪的食物同食。我们餐桌上的“常客”:西红柿炒鸡蛋、西红柿鸡蛋汤等都是完美搭配。范志红提醒,最好挑选新鲜、成熟、红色的西红柿,其番茄红素含量更多。西红柿的农药残留较少,建议最好不去皮,这样能留住更多的膳食纤维。

### 酸奶+香蕉更清肠

酸奶含大量活性乳酸菌,可改善肠道菌群,促进肠道蠕动,从而有缓解便秘、清除“肠道垃圾”的作用。香蕉富含可溶性膳食纤维,能帮助消化、调理肠胃。两者强强结合,可谓“清肠利器”。经常便秘的人,可以将香蕉切块拌入酸奶中,或用料理机将酸奶和香蕉搅拌在一起食用。中国中医科学院养生专家杨力特别提醒,空腹喝酸奶促进排便的效果更好,熟透的香蕉才有通便功效,如果多吃了富含鞣酸的生香蕉,反而对消化道有收敛作用,更适合腹泻者。如果为了清肠,新买来的生香蕉最好在通风处放几天后再吃。

### 绿茶+柠檬更护心

绿茶富含多酚类抗氧化剂儿茶酚,有益心脏健康,可降低患心脏病、脑卒中的风险。美国普渡大学研究发现,在绿茶中加入一些富含维生素C的柑橘类食物,能提高人体对儿茶酚的吸收效率,使儿茶酚的保健功效增加4倍。实验表明,柑橘类食物中,柠檬的效果最好,橘子、橙子、柚子等次之。因此,建议大家在喝绿茶时,加入一两片柠檬。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红提醒,茶水要淡,柠檬也不用多放,免得味道过酸;柠檬以新鲜为宜,最好切成薄片,带皮放入茶杯中。因为柠檬表皮不仅容易泡出香气,还利于人们摄取其中略带苦味的类黄酮物质。用不完的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜,用保鲜膜包上,这样可以保存两三天。

### 羊肉+萝卜更明目

萝卜牛腩是民间的“经典名菜”,很多人只知道它们在味道上相互契合,却不清楚美味背后的健康益处。范志红表示,胡萝卜富含胡萝卜素,可在人体中转化为维生素A,起到明目、保护视力的作用,但它需要油脂的帮助才能更好地被人体吸收,而羊肉很好地扮演了这个角色。寒冷的冬天里,人们更容易缺乏胡萝卜素和维生素A,这个菜特别适合冬天食用。值得提醒的是,针对不同人,烹饪时羊肉和萝卜的比例应有所差别,瘦弱、贫血、怕冷者可适当多吃点羊肉,高血脂、高血压、身体燥热的人最好多吃点萝卜。

# 经典搭配

## 保健加倍

### 豆腐+鱼肉更补钙

我们都知道钙、维生素D是“黄金搭档”,而豆腐是钙的好来源,鱼肉的脂肪中含有少量维生素D,两者的搭配更利于补钙。此外,豆腐虽富含蛋白质,但缺少一种人体必需的蛋氨酸,如将豆腐和肉类、蛋类搭配食用,可互相提高蛋白质的利用率,提高营养价值。北京军区总医院高级营养配餐师于仁文介绍,豆腐炖鱼适合小火慢炖,这种烹饪方式可使大豆蛋白的结构从密集变为疏松,更易消化吸收,还能帮助鱼肉入味。不过,豆腐炖鱼时一定要控制火候,以中小火为宜,烹制15~20分钟左右即可,且最好使用受热均匀的砂锅。

### 牛肉+青椒更补血

有美食专家表示,牛肉等红色肉类食材富含血红素铁,在烹调中血红素中的二价铁会氧化成三价铁,而青椒是维生素C含量最丰富的食物之一,与牛肉同烹,其中的维生素C可帮助三价铁还原成二价铁,利于铁的吸收利用。范志红表示,这种说法有一定的道理,不过目前还缺乏明确的证据支撑。但无论如何,牛肉配青椒,口感协调,色泽漂亮,对贫血的人有益无害,不失为一道补血美食,与此类似的还有青椒炒猪肝等。

范志红提醒,虽然上述食物的搭配比较经典,但也无需拘泥于此,天然的食物各有健康作用,只要做到均衡,就能保持营养平衡。最重要的是,要了解自己的体质和营养状况,有针对性地科学饮食。

(李迪)