

2011年公卫医师：一勺芝麻酱胜吃三块鱼 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654919.htm 芝麻酱具有健脑、护心降脂、补钙、防糖尿病和高血压、抗氧化、防畸变等功效！鱼的营养非常丰富，在肉类食品中名列前茅。不过你很难想到，普通平凡的芝麻酱竟跟鱼的营养成分相当，在食疗保健上，它们有很多相似的营养学作用。

健脑 鱼肉中丰富的欧米伽3不饱和脂肪酸，被人称为“脑黄金”，对健脑益智、促进儿童智力发育非常有好处。芝麻酱也有很好的健脑功效，因为它跟鱼一样，含有丰富的不饱和脂肪酸。每100克芝麻酱的脂肪酸含量是黄花鱼的13倍多，草鱼的33倍！

护心降脂 吃鱼能保护心脏和心血管，这些好处也是鱼肉中丰富的不饱和脂肪酸带来的。许多研究证实，鱼肉中的不饱和脂肪酸能增加血管弹性，降低胆固醇。而芝麻酱中丰富的不饱和脂肪酸也有同样的作用。一勺芝麻酱(大约20克)，其中的脂肪酸含量超过半斤的草鱼和鲤鱼！

补钙高手 芝麻酱中的钙含量也比较高，每100克芝麻酱中含有612毫克钙，远高于牛奶、豆腐等常见的补钙食品，甚至比有些奶酪中的钙含量还要高。

养血佳品 芝麻酱还含有比较丰富的铁和叶酸，铁和叶酸都是造血不可缺少的原料。我国有近1/4的人群患缺铁性贫血，补充富含铁的食物非常必要。

防糖尿病和高血压 芝麻酱中含量较高的还有锌和钾，这两种矿物质在防治糖尿病和高血压方面有很好的作用：锌参与胰岛素的合成与降解；而钾有舒张血管、促进钠排泄的作用，有利于血压健康。

抗氧化、防畸变 芝麻酱中还有两种维生素不能不提，一种是维生素E，一种是叶酸。

前者有抗氧化、抗炎症的作用，因此经常吃芝麻酱能提高人体抗病能力、延缓衰老；而叶酸不仅是造血的原料，还是胎儿神经管发育不可缺少的营养素。女性在准备怀孕时每天吃点芝麻酱，一直坚持到怀孕3个月，能避免发生胎儿神经管畸形。芝麻酱吃法多样、可甜可咸，可以与主食搭配，拌面条、抹馒头、掺在粥里等，不仅丰富了主食的美味，也提高了膳食的营养价值。芝麻酱也可做蘸料或拌菜吃，还能用来拌馅料。芝麻酱有黏附的作用，用来做馅不但味道更香，还不易散开。要注意的是，芝麻酱热量较高。每天吃一勺，大约20克即可。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫医师：粽子的健康吃法](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：胃病保健 坚持十戒](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：如何清理体内垃圾](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com