

吸油菜肴这么做 油脂摄入大大减少

有些食材在料理中容易吸油,味道虽好,但会导致我们不知不觉就摄入了过多的油脂,在日常的家庭烹饪中如何改善这种情况呢?

●茄子和鸡蛋是家常菜中典型的吸油食材

提到容易吸油的食物,很多人首先想到的是茄子。其实,鸡蛋也是吸油大户,吸油能力甚至比茄子还强。《中国居民膳食指南(2022)》中的数据显示,炸散鸡蛋的吸油率高达43%,是炸茄盒(17%)的两倍多。实验表明,炒一个50克左右的鸡蛋,就可以用掉接近15克油。如此推算,一盘炒鸡蛋至少要用3~4个鸡蛋,很容易就能吸走50克(一两)油。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每人每天食用油的摄入量为25~30克。因此,

西红柿炒鸡蛋、青椒炒鸡蛋等含油大户一定要注意烹调方法和食用量。

●不同的烹调方法对菜品中油脂含量的影响

1. 油炸
- 第一,在油炸的过程中,由于油温过高,会造成对怕热营养素的破坏。分析显示,鱼经过油炸后,其Omega-3含量降低高达70%~85%。
- 第二,过高的温度会产生有损健康的物质,如谷类和薯类在油炸温度过高时会产生丙烯烟酰胺。
- 第三,经过油炸,食物中的油脂含量会大大增加,从而明显增加油脂的摄入。分析发现,炸油条中能量的含量比同样种类的面粉做成的馒头增加一倍多。
- 因此,在日常生活中不要经常用油炸的烹调方式。在选购食

物时,也不要经常选用油炸食品。

2. 煎
- 对维生素及其他成分的影响要比用油炸小,但煎的过程要注意控制油量。

●如何为饮食“减油”?

- 方法一:改变烹调方式,习惯清淡口味。
- 烹调时多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等,减少油炸、煎、红烧等重油的烹调方式,逐步养成清淡不油腻的饮食习惯。
- 同时可以使用不粘锅、烤箱、电饼铛等厨具,也能减少烹调用油量。
- 方法二:优选食材,弃掉汤汁。
- 烹饪时可以多选用木耳、西兰花等不容易吸油的食材,对于茄子等易吸油的食材,要尽量采取少油的烹调方式。

做菜时,油大多存在于汤汁中,想要减少油脂摄入,尽量不喝菜汤。

方法三:少吃油炸食品,选择少油食品。

薯片、薯条、炸鸡等油炸食品虽然口感好,但是含有大量的油,很容易造成油脂摄入过量,一定要少吃。

在平时购物时,注意阅读营养标签,选择少油食品。

方法四:食用前撇一撇油。

煲汤之后去掉上面的油,鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮之后都会出油,把表面的油撇出来,就能在喝汤时少摄入一些油脂;食用鸡肉、鸭肉的时候先去皮,也可以减少油脂的摄入。

脂肪是人体必需的一种营养素,主要来自油脂。因此,需要适量摄入,才能美味和健康兼收并取。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

寻亲公告

崔海霞于2024年6月26日在托克托县章盖营村瑞庆酒庄东拉到一名男婴(用浅蓝色小被包裹),现用名:郭助泽,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与崔海霞联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。
联系电话:15047769221

注销公告

西乌珠穆沁旗缘中园婚姻家庭服务中心(统一社会信用代码52152526MJY4708040)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向西乌珠穆沁旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的察右后旗健康服务大楼项目。项目于2021年8月3日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起60天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系电话:张经理
固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年11月11日

包头稀土高新区污水资源化利用项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头市水务(集团)有限公司;编制单位:中冶西北工程技术有限公司;建设地点:稀土高新区双良公司南侧;内容:新建15000m³/d污水处理设施。
二、公众意见征求主要内容:时间:2024年11月5日至11月18日;范围:项目周围5km范围;报告书(征求意见稿)链接:https://pan.baidu.com/s/18eW7QjDYyZwtKEBAcQjYA3。提取码:nfdd;公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx
三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工;地址:昆区新邮电大厦510室;电话:13848012835;邮箱:842348820@qq.com
建设单位:包头市水务(集团)有限公司

鄂尔多斯市安全生产指导中心关于原鄂尔多斯市煤炭局矿山救护中心场地平整工程的通知

林州市建筑工程九公司:
贵司于2007年与原鄂尔多斯市煤炭局签订鄂尔多斯市煤炭局矿山救护中心场地平整工程施工合同,完工后于2014年进行基建竣工决算造价审核验证,目前此项目质保金40万元未支付。因此工程项目未进行竣工验收,工程项目存在风险隐患,望贵司与我方解决。特此通知
鄂尔多斯市安全生产指导中心
2024年11月7日

赛罕区金河镇舍必崖村历史遗留废弃砂坑生态修复治理项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《赛罕区金河镇舍必崖村历史遗留废弃砂坑生态修复治理项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响评价报告书征求意见稿和网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1eSMWgCJ4w5Zlur2agFUUTQ;提取码:ctcxw
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书
三、征求意见的公众范围:项目周边200m范围内的相关受影响公众
四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。
建设单位:内蒙古环保废旧物资回收有限公司
通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县喇嘛湾镇
联系方式:卢总 15124771753

海拉尔盆地乌99-94、苏102-X2等五个区块产能建设工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

(一)环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=41104DzqBF;(2)查阅纸质报告书方式和途径:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司,联系人:蔡工(13947055185)。
(二)征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织;评价范围外的公民、法人和其他组织也可以提出与本项目环境影响有关的意见和建议。
(三)公众意见表的网络链接:网络链接地址:同上。
(四)公众提交公众意见的主要方式和途径:公众可以通过电话、电子邮件等方式提出与环境影响评价相关的意见。联系人:蔡工(13947055185, 46109894@qq.com),地址:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司。
(五)公众提出意见的截止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

内蒙古保硕新材料有限公司处理5万吨铝灰渣无害化处理项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:
1、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1Qz7KTnuCKtAXppi9eSRmg?pwd=nnx2;提取码:nnx2;2、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织;3、公众意见表的网络链接如下: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024369122449069.docx
4、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。5、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古保硕新材料有限公司;联系人:王总;电话:15934997708;6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

遗失声明

不慎将克什克腾旗山正矿业有限公司的《探矿权证》遗失,探矿证号:T15120080902013896,勘察项目名称:内蒙古自治区克什克腾旗双台旺钨多金属矿勘探,幅号:K50E008013,K50E007013,K50E008014,K50E007014,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔索立迪装饰有限公司装饰材料厂《统一社会信用代码91150802MA0R23RW45》组织机构代码证正副本遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将赤峰久盛矿业有限公司的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:911504027936162695,法定代表人:孙莫修,声明作废。

遗失声明

不慎将赤峰久盛矿业有限公司的《探矿权证》遗失,探矿证号:T15120081202020620,勘察项目名称:内蒙古自治区克什克腾旗黄岗梁小麻沟铅锌矿勘探,图幅号:K50E002015,声明作废。

遗失声明

不慎将克什克腾旗山正矿业有限公司的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:91150425776115884E,法定代表人:孙莫修,声明作废。

遗失声明

不慎将克什克腾旗山正矿业有限公司的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:91150425776115884E,法定代表人:孙莫修,声明作废。

遗失声明

●兴和县金辉矿业有限责任公司(统一社会信用代码91150924329119525D)不慎遗失财务章及法人章(法人:梁学平)各一枚,声明作废●李海滨遗失中华人民共和国道路运输证,车牌号:蒙G61395(黄色),证号:内交运管鲁150523009711号,声明作废●王立刚遗失警官证,证号:052677,声明作废●内蒙古创博教育信息咨询有限公司不慎遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910013178201,账号0602004009000042429,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市赛罕支行,声明作废●北京中联正安消防工程有限公司鄂尔多斯分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150621573251827D,声明作废●赛罕区卢虎保健食品经销部遗失营业执照正副本以及公章一枚,声明作废●新城区二连燕明带皮羊肉馆遗失法人(董晓峰)章一枚,账号0602002309200025649,声明作废●内蒙古圣正商贸有限公司遗失公章正章一枚,编号1501010000260,声明作废●扎赉特旗郑禧辣火锅店遗失食品经营许可证副本,证号JY21522233020510,声明作废●呼和浩特市欣荣建设投资有限责任公司工会委员会遗失存款人查询密码,账号011101201090145806,核准号J1910015188901,开户行:内蒙古银行呼和浩特车站支行,声明作废●车主:李彦兵,车辆:蒙KD9669的道路运输证遗失,证号150626201822,声明作废

遗失声明

●呼和浩特市新城区风信子幼儿园遗失存款人查询密码,核准号J1910006682402,账号150814836074,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市麦迪逊花园支行,声明作废●薛艳龙将溪峰尚居一期4号楼二单元602号房的网签合同丢失,特此声明●内蒙古海舒建筑劳务分包有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0Q31594D)遗失营业执照正副本以及公章一枚,声明作废●武川县家不口壹创意餐厅遗失开户许可证,开户行:中国农业银行武川县青山路支行,账号:05543201040002501,声明作废●毕嘉芮,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号J150020666,声明作废●内蒙古厚德物流有限责任公司遗失以下车辆营运证,蒙B92213,营运证号150203179340;蒙B90269,营运证号150203179360,声明作废●内蒙古博科艺术设计有限公司遗失银行密码纸(核准号J1910012090701,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市海拉尔东路支行,账号0602113009200032505)声明作废

遗失声明

●呼和浩特市际通旅游客运有限公司遗失蒙A75351道路运输证,证号150108004138,声明作废●内蒙古鑫易商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MACFD4EK7F)遗失公章、财务章及武美清法人章各一枚,声明作废●索妮日遗失出生医学证明,证号:R150094875,声明作废●阿蒂亚遗失出生医学证明,证号:O150140582,声明作废●呼和浩特市钰循文化传播有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0MY72K8W)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市昌盛房地产开发有限公司内蒙古巨东房地产开发有限公司开具的碧水蓝山小区B区-30-352号房款首付款收据二张,收据号0034363,金额135935元;收据号0034362,金额4836元;房本收据一张,收据号0419956,金额1189元,声明作废●内蒙古赛宝伦科技有限公司工会委员会遗失开户许可证,核准号1505017066800000251,声明作废●本人刘文平(身份证号150121198706095512)不慎将与内蒙古宇鸿房地产开发有限公司签订的天府家园小区3栋1单元301号商品房买卖合同原件遗失,特此声明●郭子宣,性别:女,不慎将出生医学证明遗失,编号Q15148182,声明作废●内蒙古中康自动化技术有限公司(代码91150102772232258F)遗失公章一枚,声明作废