

# 蔬菜生吃和熟吃哪个更营养

□ 于良

蔬菜大家天天都要吃,而且必须多吃,因为它们能为我们人体补充丰富的营养素。但是,在不同养生门派的大咖眼里,对蔬菜的吃法却有着不同的看法,有“生吃”说,有“熟吃”说。那么蔬菜生吃和熟吃,哪种方式更营养?

“生吃”派认为:欧美国家蔬菜一般都是生吃,做沙拉;生吃蔬菜水溶性维生素及某些生物活性物质可以得到保留;生吃蔬菜可以增强饱腹感。

“熟吃”派的则认为:蔬菜有农药残留或者细菌,加热可以对部分残留进行分解,杀灭细菌;蔬菜中含有草酸,需要焯水;蔬菜做熟比较软,口感好,不伤胃;营养素会得到提升,如番茄红素和β胡萝卜素。

这些观点都有一定道理,但又都存在一定的片面性。自然

界中所有的生物体都是由营养素构成的,包括人体也是如此,但却不是所有的生物都可以作为人类的食物。能作为食物的,首先是不能对人体有毒害作用,同时,味道也可以被接受,当然,绝大多数蔬菜都有这一特征。

因此,蔬菜生吃好还是熟吃好,并没有严格的规定。不论怎么吃,都是个体的自主选择。相信每个支持“生吃”说的人也都吃过烹调的蔬菜,每个支持“熟吃”说的人也都生吃过。如果一定要在生吃熟吃中决出胜负,就是一种不理性的行为。理性的思维应该是发挥二者的优势,尽可能避免或弥补各自的劣势。在这里给大家一些建议:

## 应该考虑蔬菜的品种

菠菜、茴香一类的只要有生

活经验的人连考虑都不会考虑,首先,从口感上就可以将它们排出生吃范围,虽然这种常人难以忍受的口感很多是由于其所含的某些反营养物质,如草酸、植酸等引起的,依旧不会将它们划入生吃蔬菜范围。我们只会选择一些口感较为温和的蔬菜来生吃,如黄瓜、西红柿、彩椒、生菜等等。其实自然界对我们很好,那些含有反营养物质的蔬菜,往往口感都不会太好,这时我们就把它加热,做熟,这样口感会变好,同时,那些反营养物质也被破坏掉了,自然就降低了选择生吃熟吃的难度。

## 从安全角度来选择

烹饪加热确实可以杀灭大多数蔬菜里的细菌,还可以分解一些农药残留。如果我们在选

择生吃蔬菜时,学会了鉴别并购买新鲜蔬菜,尽可能地购买绿色蔬菜,有条件的话,尽量购买有机蔬菜,这样能最大程度地避免农药残留危害,这样的蔬菜生吃还是可以的。

## 烹饪蔬菜要区别对待

蔬菜中绝大多数营养素在刚成熟并采摘时是最高的,经过运输贩卖时,就开始衰减,买回家清洗还会丢失,加热烹饪会进一步丢失营养素。更何况,现在很多蔬菜在并未成熟时,就已经采摘下来了,加上烹饪加热,大多数蔬菜里的营养素损失是肯定的,并且损坏程度还很大,但前面也讲到,加热过程中可以破坏掉反营养物质,一正一负,自行判断吧。但是,并非所有的营养素在经过烹饪后都会损失掉,像番茄

红素、β胡萝卜素等,只有在经过烹调加工之后,其生物利用率反而增高了,营养不降反增。

## 不同人群不同对待

对于做熟之后口感好,比较软,不伤胃,这是小人群的观点。我们绝大多数胃肠道功能正常的成年人,在正常膳食模式下,生吃常见的蔬菜是不会对胃肠道功能带来伤害的,而对于胃肠道功能弱的人群,则应该加以注意。当然,蔬菜经过加热烹调之后,膳食纤维会得到软化,水分会丢失,饱腹感不会有生吃蔬菜那样强烈,是适合那些肠胃功能弱的人群食用。

蔬菜本身是一种食物,怎样吃,只要适合自己的就是最好的。

(作者系国家二级营养师)



## 健康厨房

### 银耳雪梨炖瘦肉



原料:银耳3克、雪梨50克、瘦肉100克、蜜枣1个。

做法:将猪肉洗净切块,再与洗净的银耳、切块的雪梨和蜜枣放入炖盅内加清水300ml,隔水炖1小时即可。

适用人群:咽喉干燥,肺燥干咳或痰带血丝,心烦不寐,大便干结等。

贴示:银耳味甘性平,能养阴润肺,生津润肠,滋阴止血;雪梨性寒味甘,有润肺止咳、降火清心等作用;猪瘦肉滋阴润燥;蜜枣亦有滋阴之用。

## 医师在线

### 白露后养生多吃薯类

□ 马冠生

白露,九月份的第一个节气。《月令七十二候集解》中说:“八月节……阴气渐重,露凝而白也。”在这个时节,空气中的水气在夜间的近地物体如树木、花草上凝结成白色的水珠,所以称之为白露。进入白露之后就意味着夏季的结束,秋季的正式到来。

白露后,温差逐渐加大,随着气候的变化,在起居饮食方面也应进行相应的调整。要注意及时添加衣物,预防受凉。在饮食方面要食物多样,以谷类为主,也可多吃些薯类。我们经常吃的薯类有甘薯(又称红薯、白薯、山芋、地瓜等)、马铃薯(又称土豆、洋芋)和芋薯(芋头、山药)等。

白薯中膳食纤维的含量较高,可

促进胃肠蠕动,预防便秘。白薯中含有的脂肪低,仅为0.2%,碳水化合物达25%。白薯中胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C和烟酸的含量比谷类高,红心白薯中胡萝卜素含量比白心白薯高。

土豆(马铃薯)属于大众情人,既可做主食,也可当蔬菜食用,广受大众喜爱。土豆中含淀粉量多,达17%,维生素C含量和钾等矿物质的含量也很丰富。我国已经启动了马铃薯主粮化战略,推进把马铃薯加工成馒头、面条、米粉等主食,马铃薯将成稻米、小麦、玉米外的又一主粮。

薯类干品中淀粉含量可达80%左右,蛋白质含量仅约5%,脂肪含量约

0.5%,具有控制体重、预防便秘的作用。由于薯类蛋白质含量偏低,儿童不宜长期过多食用,否则不利于孩子的生长发育。

白露过后,建议适当增加薯类的摄入,每周吃5次,每次吃1~2两。薯类的吃法很多,最简单、健康的吃法是蒸、煮或烤,可以保留较多的营养素。也可以用炒、煎、炸的方法烹调。选薯类要选新鲜的,尽量少用油炸方式。油炸的加工方法,不仅会导致维生素大量损失,还会增加脂肪,成倍提高能量。因此,不建议选加工的薯类,如炸薯片、炸薯条等。

(作者系中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长)

## 食品新知

### 新发现蛋白质可让冰淇淋较慢融化

本报讯 张勇 据外媒报道,英国科学家发现,一种自然生成的蛋白质若添加到冰淇淋里,可以减缓冰淇淋的融化速度。

英国爱丁堡大学与丹迪大学的科学家发现,一种由日本常见食品“纳豆”中自然生成的蛋白质 BslA,如果添

加至冰淇淋内,可使冰淇淋中的空气、脂肪和水相互融合,进而维持较长时间的不融化状态。研究人员表示,这种新的成分会让冰淇淋更扎实、融化速度更慢,进而在炎热的天气中维持久一点的时间,而且也能阻止砂砾状的冰晶形成,确保较滑顺的口感。

此外,使用 BslA 有助于冰淇淋凝结,厂商生产时就能少用饱和脂肪,也会降低厂商使用低温冷藏的需求。研究人员表示,冰淇淋究竟多久会融化,取决于多个因素,包括冰淇淋的种类和天气等。他们预估,这种“慢融”冰淇淋在三至五年内就可以上市。