

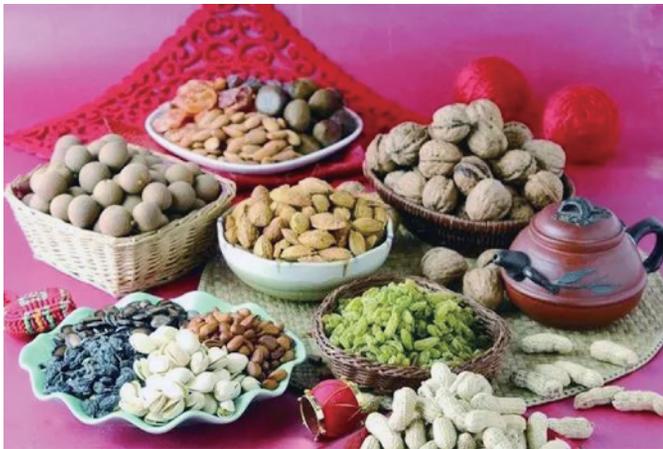
# 囤年货 注意避开七类食物

□ 左小霞

为了迎接春节,家家户户已开始囤年货。不过准备年货也是个技术活,否则花了银子却未必买到健康营养的东西,营养专家教您避开以下几类食物。

**加工肉及肉酱。**培根、火腿(肠)、热狗(法兰克福香肠)、灌肠、咸肉、腊肉、熏肉、腌牛肉、咸水鸭、肉干以及肉罐头、肉酱等肉制品在加工时大都会加入盐、亚硝酸盐或硝酸盐(通常用的是亚硝酸盐或硝酸盐)等进行腌渍,而亚硝酸盐在体内会与蛋白质产生的胺类物质结合生成亚硝胺,可能诱发癌症。另外与纯肉相比,加工肉制品的滋味更加浓郁鲜美,除了来自于盐、糖、香辛料的贡献,“增味剂”也绝对少不了,常用的有味精和呈味核苷酸之类的复配鲜味剂。食盐、聚磷酸盐或味精等含隐形盐,例如某品牌火腿,二两肉里面就有11克盐,大概是每日盐推荐摄入量的2倍了。“盐”多必失,高钠膳食与高血压的发生有直接的关系,会增加心血管疾病风险。

**勾兑饮料、果汁饮料、果味饮料。**果汁≠果汁饮料,果汁中的原果汁含量较高(50%以上),而果汁饮料中的原果汁含量大概只有10%~20%左右,剩下的主体成分就是水和糖了。市面上还有一些“果味饮料”,其中的原果汁含量更低,有的甚至一滴果汁成分都没有,纯属食品添加剂勾兑出来的带有果味的饮料而已。以大家爱喝的橙汁味饮



料为例,橙汁的橙色和香气可不是来自真正的橙子,其实橙子味的香精和色素日落黄、柠檬黄才是最大的贡献者。苹果汁、葡萄汁、水蜜桃汁等很多所谓的果味饮料,其实都跟橙汁大同小异。根据规定,瓶装果汁会在标签中明示其原果汁的含量比例,建议大家尽量选择原果汁含量高的果汁。例如原味果汁、100%果汁、鲜榨果汁、柠檬茶等更好一些。当然绝大多数饮料也是含有糖分的,不可多喝。

**重口味的干货。**五香核桃的“香”、糖制核桃的“甜”、“蒜香花生”的蒜味、“奶油碧根果”的芬芳、“绿茶瓜子”的绿……这背后离不开糖、香精以及色素的“贡献”。重口味一方面是核桃、瓜子、花生等干货中含有许多食品添加剂,糖、盐等,另一方面香

精、色素可能掩盖其本身的变质,消费者不好辨别。另外,那些外表洁白靓丽的炒货也要当心。例如市面上的开心果有的外壳洁白如玉,有的粗糙泛黄但是其本色,选哪种好呢?其实,还是追求食物本身的颜色为好。虽然开心果等坚果,用适量的食品添加剂二氧化硫和加工助剂过氧化氢处理属于合法,如果二氧化硫、过氧化氢残留量太多,也会带来一些健康危害。建议大家买原色原味的干货,而且坚果虽好,但植物脂肪含量高,一次只能吃一小把,贪多易长胖。

**饱和脂肪“寄居”的点心糕点。**点心糕点往往都高热量,糖分、油脂含量较多。例如2个美妙的能量大概相当于1.5碗米饭或者3碗粥;而四分之一一个巧克

力羊角面包的热量大概能抵得上2两米饭;2根巧克力棒的热量大概相当于一个馒头。还有一些地方特色的肉松饼、凉糕等,油糖含量同样很高,作为地方特色尝尝可以,但一定要少吃。

更糟糕的是,点心、糕点所含油脂十之八九是氢化植物油、植物奶油、植物奶精、植物黄油、精炼植物油、人造黄油、代可可脂、人造奶油、麦淇淋、起酥油、植脂末等,它们几乎都是饱和脂肪的代名词,比普通脂肪更易让人发胖。因此尽量不吃配料表中含有上述名字的加工食品,实在想吃,可以自己尝试在家做蛋糕和面包。

**果脯蜜饯。**果脯蜜饯一般用的是品质较差的新鲜水果,经过糖渍(一般要65%以上的糖溶液)而得,因此外观上晶莹剔透。另外,为了让其颜色更漂亮,会添加一些色素等。果脯蜜饯的维生素C几乎损失殆尽,更糟糕的是其含糖量一般在80%以上,大量吃易引起超重肥胖。因此,不建议大家买这类年货。

**奶味糖果。**事实上奶糖并不以牛奶为主,甚至压根儿就没有奶的成分。大部分奶糖产品含糖达85%左右,脂肪达6%,蛋白质只有2%。而且目前大部分奶油糖中所添加的都不是真的奶油,而是氢化植物油制成的植物奶油,其中饱和脂肪占一半左右,并可能含有反式脂肪酸。吃

这类糖果,相当于吃白糖+植物奶油。

当然无论是奶糖还是其他的果味糖果、酥糖、软糖、高粱饴等,既然是糖果,都是含糖大户,建议都要少吃,不要囤积太多。

**腥味太重的海产干类。**咸鱼、鱼片干、鱿鱼丝、海米、虾皮等干制海产品最大的优点是储存方便。不过这类海/水产品本身蛋白质丰富,在腌制、干制、存放等过程中都有可能产生导致蛋白质分解产生较多的胺类物质。而“不巧”的是,这类食物中本身就含有硝酸盐和亚硝酸盐,一旦遇到“富足”的胺类物质,便可能结合产生致癌物亚硝胺。尤其是同一类海产干品中腥味很明显的,因为腥味越大意味着蛋白质分解越多。

另外,这些营养丰富的海产品,没有很高的含盐量是难以贮存的,例如虾皮中的含盐量高达13%左右,每摄入25克的虾皮就至少有3克盐。所以,水产干货不要囤积太多,要购买时选腥味小、干燥的,且买回家后需放在低温密封储存,尽快吃掉。用这些食物佐餐,就不需要另外加盐了。

春节期间走亲访友、盘坐攀谈,吃的时间长,运动时间少,尤其要当心油、盐、糖摄入量超标,否则只能徒叹“每逢佳节胖三斤”了。

(作者:解放军309医院营养科主任)

## 健康厨房

### 黑豆乌鸡汤



材料:黑豆150克,何首乌100克,乌鸡1只,红枣10枚,生姜5克,精盐适量。

做法:将乌鸡宰杀去毛及内脏,洗净备用。黑豆放入铁锅中干炒至豆衣裂开,再用清水洗净,晾干备用。何首乌、红枣、生姜分别洗净,红枣去核,生姜刮皮切片备用。加清水适量于锅中,用猛火烧沸,放入黑豆、何首乌、乌鸡、红枣和生姜,改用中火继续煲约3小时,加入精盐适量,汤成。

## 小知识

### 黑豆养生功效多

**补肾。**在现代社会中,人们每天都要面临紧张的工作与学习,这个时候就会使用大量的精气,会损害到肾脏的健康。黑豆可以补肾、益气,使你快速恢复健康。

**健胃。**黑豆因为其外观的颜色,所以含有大量的花青素。花青素可以保护视力,促进胃肠道的消化,这对开胃健

脾有很多的好处。

**美容养颜。**黑豆里含有丰富的维生素,这可以帮助女性起到美容养颜的效果。黑豆中的维生素E和维生素B含量最丰富,这些维生素可以帮助肌肤恢复弹性,使你的精神面貌可以得到改善。

**降低胆固醇。**黑豆含有丰富的亚油酸、卵磷脂、食物纤维等,能有效地抑制

血液中的胆固醇,从而预防肥胖与一些慢性病。

防止大脑老化。黑豆中约含百分之二的蛋黄素,能健脑益智,防止大脑因老化而迟钝。日本科学家发现,黑豆中还有一种能提高强化脑细胞功能的物质。黑豆含有丰富的微量元素,每一百克黑豆中,含钙三百七十毫克,磷五百七十七毫克,铁十二毫克,其他如锌、铜、镁、钼、硒、氟等含量都不低,这些元素能满足大脑的需求而延缓脑机体衰老。能降低血液粘稠度,保持身体功能完整。

(辑)

## 饮食新知

### “少吃肉”并不一定有助减排

不少研究显示减少肉类消耗有助于降低畜牧业产生的碳排放。但一个国际团队的最新报告说,这种观点并不适用于所有地区,对巴西畜牧业的研究发现,特定条件下肉类消费的上升还可能有利于减排。

巴西大草原地区是当地主要的畜牧业区域,生长的草由于拥有很长的根茎,比欧洲的草具有更强的吸碳和储碳能力,是重

要的碳汇区域。研究人员认为,提升这片区域的草种生长质量将有助于提升整体的碳汇能力。所谓“碳汇”,一般是指从空气中清除二氧化碳的过程、活动和机制,主要指植物吸收并储存二氧化碳的能力。

评估显示,如果到2030年消费者对当地出产牛肉的需求量比目前提升30%,那么这片区域的碳排放反而会降低10%,但前提是更高需求所带来的畜牧业扩张不

会让该地区的森林砍伐率出现太大变化。

报告作者之一、爱丁堡大学学者拉斐尔·席尔瓦说,巴西大草原中很大一部分草场状况不佳,导致牛肉产量低下并且生产过程中排放出大量温室气体。但如果肉类需求提升,当地农民就有动力投入资金将草场恢复到最佳状态,这不仅能提高牛肉产量,还能加强草场碳汇能力。

(摘)