



烹调不当会使好食物变坏

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

我们经常听说,蔬菜、水果、杂粮、鱼类等都是“好”食物。但它们真能给人带来健康效果吗?那可不一定。因为即使我们选择营养素密度偏高的“好”食物,如果烹调方式不当,也会变成不利于身体健康的“坏”食物。不信吗?来看看下面几个案例。

案例1:油炸小黄鱼、干烧大黄鱼、松鼠鳊鱼、煎银鳕鱼。小黄鱼、大黄鱼、鳊鱼和银鳕鱼都是DHA(二十二碳六烯酸)含量相对较高的食材,蛋白质丰富,维生素含量也不低。但很遗憾,这些菜肴真的不健康。因为它们不是经过油炸,就是用大量油

煎较长时间制成的。有研究证据表明,虽然吃鱼健康,但油炸鱼、油煎鱼、放在汉堡包中间 的鱼排,可能增加心脑血管疾病风险。要想获得吃鱼的健康好处,还是选择清蒸、烤箱烤、炖煮等方式更靠谱。

案例2:炸素丸子、炸紫薯卷、炸茄盒、炸香椿鱼、玉米烙。油炸是大量的热油(通常是160℃~200℃)放进去少量的菜,所以烹调温度会比普通的炒菜明显升高,油炸过程会破坏食物中绝大多数维生素。其中,维生素B₁几乎全军覆没,维生素B₂也损失过半。维生素C、维生素A、维生素K、胡萝卜素、番茄红素,

油炸之后都会大打折扣。油炸过程还会产生大量的有毒物质和致衰老物质。外面裹着的鸡蛋面糊,还会兜住大量的煎炸油,极大提升食物的热量值。

案例3:烧烤鱼、烧烤肉、烧烤大虾、烧烤玉米。碳烤、铁炙子烤等明火烧烤和烤箱烤不同,不可能做到温度均匀可控。为了充分杀灭寄生虫和致病菌,局部难免过热;而为了保证食材的鲜嫩口感,局部又难免温度不足。看看烤玉米、烤鱼表面上那些黑色的焦糊部分就明白,它们被超过200℃甚至更高的温度折磨过了。除了寄生虫和致病菌问题,烧烤食品最大的危害,是

制作过程中不可避免地产生杂环胺类和多环芳烃类致癌物。

案例4:干煸豆角、烧茄子、虎皮尖椒、干锅笋、干锅菜花。为了让顾客减少等候时间,也降低烹调难度,现在餐馆里很多干煸菜肴基本都变成了油炸。虎皮尖椒也一样,表皮呈“虎皮”状就是油炸的结果。烧茄子、地三鲜都要过油,让茄子成了吸油大户。炒菜油反复加热,也是“把菜变坏”的罪魁祸首之一。干锅菜干脆就是把熟了的食材泡在半锅油里,然后用酒精灯在下面持续加热,油继续变“坏”,菜继续吸油损失营养素。反复加热的油里面还含有很多食物残渣,

难以避免地存在较多的苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等致癌物或疑似致癌物。

案例5:拔丝山药、香蕉片、芋头条、糖水橘子罐头、苹果酱。香蕉片和芋头条看似水果干,其实是经过低温油炸的食品,脂肪含量从1%以下上升到10%以上,使“综合果蔬干”之类产品成为典型的高热量食物。水果做成罐头,虽然酸性条件下还能保留一部分维生素,但为了使最后吃到的果块和汤汁酸甜可口,需要加入大量糖调整口味,营养素密度下降明显。果酱在加工过程中更是添加了大量糖分。

婴儿最好少吃米类辅食

美国佛罗里达国际大学研究人员近日提醒,大米类婴儿辅食汞含量明显高于其他谷类婴儿食品。

研究人员采购了市场上119种常见的大米类和非大米类混合谷物婴儿辅食。调查显示,大米类婴儿辅食的甲基汞含量是混合谷类婴儿辅食的3倍,是不含大米的其他谷类

婴儿辅食的19倍之多。研究人员分析认为,大米制品加工厂更容易吸收环境中的甲基汞。汞摄入过量可能造成健康损害,包括影响视野,造成行动不协调、肌肉乏力、语言和听力障碍等。

2014年的一项研究还显示,除汞外,婴儿大米类辅食的神含量也

比较高。美国食品药品监督管理局建议,婴儿应避免以大米类产品作为主食,尽量多吃燕麦、大麦类强化铁元素辅食。美国消费者权益机构“消费者报告”也建议,婴儿每天进食的大米类辅食最好不超过1/4杯。

(中国妇女报)

北京胸科医院营养科马皎洁：感冒了不妨多吃水果

最近,天气冷热变化无常,感冒的人不少。

在2010年由美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的《感冒白皮书》中,美国注册护理师菲莉斯·布朗提到,相比之下,干燥更容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因缺水而下降。另外,感冒期间体液流失也较多,所以感冒时应多喝水、多吃水分多的食物(如粥、鸡汤、水果等)。

同时,感冒后适当多吃点富含维生素C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,有利于缓解感冒进

程。

所以不管从补充水分来说还是考虑补充维生素C的原因,感冒期间都应该多吃水果,当然除了糖尿病患者,因为感冒期间血糖波动较大,控制难度加大,可以选择其他方式来补充水分和维生素C。

我一般感冒以后,很少服用维生素制剂,大多数情况都是靠多吃水果来补充维生素。有些人感冒以后就只吃梨,蒸着吃煮着吃生着吃,将梨视为“药物”般神奇,其实不必专宠梨,猕猴桃、橙子、鲜枣、葡萄、草莓等水果不仅维生素C含量高,

而且酸甜可口,有利于提升食欲。

好多人感冒时食欲会变差,我也一样,这时如果切一盘应季的新鲜水果,再浇上一点浓稠的酸奶,我也可能会吃上一大盘,作为加餐食用,一日两次。

而对于我家宝宝来说,她感冒时也和我一样生吃水果,而有的孩子或老人感冒时生吃水果有可能会拉肚子,可能与抵抗力下降、存在胃肠型感冒或个人体质有关,这时家属可将水果切块后蒸一蒸或煮至完全软化后,吃梨喝汤,加餐食用,建议量不要大,连同煮过的汤水一起喝下。

营养厨房

菠萝腰果炒鸡片

近日天气回暖,菜式的烹调讲究咸甜的碰撞加以平衡,鸡肉和蔬果产生口感上的共鸣。

材料:鸡腿肉150克,新鲜菠萝100克,罐头菠萝100克,腰果30克,洋葱50克,拍蒜15克,黑胡椒碎少许,盐、生抽、蛋清、酸甜汁、花生油各适量。

做法:菠萝、洋葱切片备用;鸡腿肉洗净切片后,以盐、生抽、蛋清腌制片刻备用;开锅下油,爆香拍蒜和鸡片,加入少许黑胡椒碎,再放入菠萝、洋葱大火翻炒片刻,下少许酸甜汁,收汁后撒腰果上碟即成。



每天吃一把补维C

营养与食品卫生学硕士李园园:草莓是水果中的“大众情人”,看起来色泽诱人,吃起来酸甜适口,老少皆爱。草莓营养价值较高,尤其是其中含有花青素(属于水溶性天然色素,因此清洗时会“掉色”)、维生素C。而且,草莓呈现鲜艳的红色,番茄红素也较丰富。

果蔬是维生素C的最佳来源,草莓的维生素C含量虽然没有跻身于常见水果中的前三名(山楂、鲜枣、猕猴桃),但在水果家族中也是位居前列,比我们常吃的番茄、柠檬、橘子等含量都高。别看草莓身材小巧,五六个中等大小的草莓就接近100克了,因此,每天吃一把,大约10个左右,就能为身体提供100毫克维生素C。

草莓酱自己做最好

国家二级公共营养师高睡睡:草莓直接洗净吃最好,如果孩子喜欢吃草莓酱,建议家长自己做,少买超市的加工产品。

将草莓洗净去蒂、切块,锅内放少量水烧开,草莓分批放进去,煮开。放少量柠檬汁(白醋也可),酸性条件下维生素C保存率高。要边搅拌边把草莓捣软,捣到没有大块就可以了,加糖到自己喜欢的口感,汤汁会变稠。最后勾芡即可。整个过程大约15分钟,煮的时间长了营养损失也大。

熬制时加入柠檬汁不仅有利于保护维生素C,而且,草莓中的花青素在酸性条件下颜色也会更红。因此,熬好的草莓酱比草莓本身的颜色还要好看。

糖友们可以适量吃

国家高级食品检验员王楠:草莓口感清甜,但本身糖含量不高(糖含量为7.1%),糖尿病人适量吃点没问题。而且,草莓可能对控制血糖有帮助。2014年,英国华威大学医学院的研究人员进行的一项研究发现,草莓的提取物可以减缓餐后血糖升高,降低低密度脂蛋白胆固醇含量,降低糖尿病和心脏病的患病风险。

对糖尿病人来说,草莓、橙子、柚子、苹果、蓝莓、桑葚等水果都可以适量吃点,但不要一次吃太多。最好在两餐之间吃,正餐时少吃几口,使一天的碳水化合物总量不变,避免造成血糖波动。

(央视网)

营养师教你怎样吃「冬草莓」