



盘点食物里那些妨碍营养吸收的“反营养物质”

□ 中南大学湘雅医院营养科副教授 刘菊英

张阿姨刚刚被查出患了缺铁性贫血,她感到很奇怪,自己很重视饮食平衡,平时荤素搭配合理,怎么会缺铁呢?其实,现代营养学里有这样一个词:“反营养物质”,说的是食物中的一些物质,如果摄入了,会妨碍营养吸收,增加患慢性病的风险。

反式脂肪。反式脂肪主要存在于含氢化植物油配料的食物中,比如曲奇、蛋挞、奶油蛋糕等焙烤食品,油炸食品、冷饮、奶茶、咖啡伴侣,以及沙拉酱、花生酱等酱料。它具有耐高温、不易变质等“特长”,能让食品保质期延长,口感更酥脆或柔软,会干扰体内正常的脂肪酸平衡,降低对人体有益的高密度脂蛋白水平,增加心脑血管病的风险。去年6月,美国食品和药物管理局

宣布,将在3年内禁止在食品中使用人造反式脂肪。要想远离反式脂肪,首先要减少食用加工食品和预包装食品,尽量在家做饭,避免油温过高和反复煎炒烹炸。其次,购买包装食品时先看营养成分表,选择不含反式脂肪或其含量较低的食品,同时揪出它的“马甲”:氢化XX油、起酥油、人造XX油、植物黄油等。

亚硝酸盐。香肠、火腿、腊肉、酱肉等加工肉和腌制食品是亚硝酸盐的“重灾区”。它能与肉中的血红素结合,形成粉红色的亚硝基血红素,让肉制品在煮熟后呈现好看的粉红色,还具有防腐作用。亚硝酸盐本身无毒,但在体内与胺类化合物作用,会生成致癌物亚硝胺;亚硝酸盐还能与血红素铁结合,妨碍血红蛋白转运氧气;有研究认为,高硝

酸盐摄入能减少人体对碘的消化吸收,导致甲状腺肿。建议大家避免在外购买熟肉,拒绝充满“粉红诱惑”的熟肉,少吃加工肉制品。

合成色素。各种色彩鲜艳的雪糕、甜点、饮料中都含有合成色素,如苋菜红、亮蓝等。合成色素基本没有营养价值,还会影响锌、铬等微量元素的吸收。许多研究指出,超量食用人工色素会影响儿童大脑发育,增加多动症、注意力缺陷等风险,还可能引起代谢紊乱。英国食品安全局已于去年禁止了6种食用色素添加剂的使用,分别是:日落黄、柠檬黄、淡红色素、丽春红、喹啉黄及诱惑红。建议少吃五颜六色的零食,家长要帮孩子把好“入口关”。购买食品前看成分表,选择添加剂和色素种



类较少的。

磷酸盐。可乐等甜饮料中除了糖和磷酸盐外,几乎不含人体所需的营养成分。过多的磷元素摄入会妨碍钙、镁、铁、锌等矿物质的吸收,增加骨质疏松、缺铁性贫血的风险。

铝。食品中的膨松剂类添加剂(如明矾和碳酸氢钠)中往往含有铝元素。人体摄入的铝,仅有10%~15%能排出体外,大部分会在体内蓄积,与多种蛋白质、酶等结合,长期摄入会损害大脑功能,严重者可能发生痴呆,还可导致儿童发育迟缓、骨软化症以及智力受损。平时选购煎炸食品、膨化食品以及粉丝、粉条等淀粉制品时,一定

要到正规场所,并适量少吃,以减少铝的摄入。

草酸。草酸会阻碍食物中钙等矿物质的吸收,其在蔬菜中普遍存在,伞形科和苋科的蔬菜相对多一点,比如苋菜、菠菜等。不过,我们不能因为草酸高就不吃这些蔬菜,只要用沸水焯一下就可以去除一半左右的草酸。

最后,想提醒大家的是,“淘气包”虽然会影响某些营养素的吸收,但对它们也不能“一棒子打死”。对大多数健康人来说,只要营养均衡,能吸收转化,可以适当摄入。而不同人群可以根据自身体质、是否患病等因素进行综合考虑。

冷冻果蔬和新鲜果蔬有相同的营养价值吗?

听说过冷冻鱼类、肉类,你还听说过冷冻果蔬吗?这样的冷冻果蔬是怎么制作的?安全吗?营养价值又如何?接下来就一一揭晓答案。

冷冻果蔬怎么制作?

冷冻的水果和蔬菜一般都是在成熟度高峰时被采摘。采摘后,蔬菜往往在几个小时内被清洗、漂白、切割、冷冻和包装。水果一般不会被烫漂,而是用抗坏血酸或加糖进行处理,以防止它们变质。

因为冷冻可以保存食物,所以冷冻食品袋中不会再添加不需要的添加剂,相对比较安全。

冷冻加工过程造成营养损失吗?

冷冻是一种很好的保持水果和蔬菜营养成分的方式,但是如果时间长了,冷冻产品的某些营养物也会开始分解,比如冷冻产品储存超过一年时。

在烫漂过程中,部分营养物质也可能丢失。烫漂的方式就是将蔬菜放入沸水中几分钟,这段时间虽然可以杀死有害细菌,但也会导致水溶性营养物质的流失,如B族维生素和维生素C。营养损失的程

度不同,取决于蔬菜的类型和烫漂的时间长度。一般来说,损失在10%到80%之间,平均值在50%左右。

冷冻果蔬营养价值如何?

一项由美国格鲁吉亚大学的研究人员与冷冻食品基金会合作进行的研究表明,冷冻和新鲜的果蔬可能有相同的营养价值,这些果蔬包括草莓、蓝莓、花椰菜、西兰花、豌豆、青豆和菠菜等。

研究人员使用标准化的分析方法,检查了以上所述的冷冻和新鲜的果蔬中的维生

素C、维生素A和叶酸的浓度。结果表明,在冷冻和新鲜果蔬的营养成分之间的对比中,维生素含量没有差异。科学家还发现,这些冷冻水果和蔬菜中的一些维生素C,维生素A和叶酸的含量大于新鲜储存的产品。

新鲜果蔬与冷冻果蔬哪个更有营养?

目前,对于冷冻产品和新鲜产品哪个更有营养的争论,没有确切的研究结果。这是因为一些研究使用的是新鲜收获的农产品,而另一些研究使用超市的农产品。加工和测量方法的差异也会影响结果。

一般情况下,冷冻可以保存营养价值,新鲜和冷冻产品的营养含量相似。在选购的过程中,冷冻产品基本可以等同于新鲜品种的营养。同时,冷冻水果和蔬菜也是比较好的替代新鲜品的选择之一。不过,科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯介绍,目前中国消费者比较熟悉的还是冷冻的鸡鸭鱼肉,而欧美消费者对冷冻水果、蔬菜早已习以为常。中国每年都向欧美、澳洲和日韩大量出口冷冻果蔬。

所以,我们哪天能吃到稀奇古怪的冷冻水果、蔬菜呢?

(新京网)

营养师朱绍英:

鱼汤越浓不代表越有营养

提到鱼汤,很多人都觉得奶白色最好,认为只有这种颜色的汤,喝下去才会有营养。其实,事实的真相却大不相同。

郑州市中医院营养师朱绍英表示,鱼汤的颜色与其营养价值没有丝毫的关系,很多人喝汤不吃肉的做法很大程度上造成了营养的流失,食材本身的营养物质并不会因为烹饪加工而完全溶于汤中,且熬鱼汤的时间过长,温度过高,还会破坏食材里面的营养元素。

汤越浓,脂肪含量越高

朱绍英介绍,煮鱼汤的时候,通常先把鱼用油炸一下,再放水熬,这时锅里含有大量油脂。在煮沸翻滚的作用下,油脂形成脂肪微粒,外面被乳化剂包裹,形成稳定的乳化体系,然后均匀地分散在水中。

而乳化剂就是食材中的可溶性蛋白质。蛋白质具有一定的乳化性质,它包在脂肪微粒的外面,与水完全不相容的脂肪能够均匀地分散于水中。当遇到这些小微粒的时候,会发生散射,看起来的视觉效果就是乳白色的。

所以这种奶白色鱼汤,人在喝后补的是脂肪,且越浓白的汤,脂肪含量就越高。

而且它是隐形的、不易察觉的,使人在不知不觉中摄入了大量脂肪。对于常喝这种汤类的产妇来说,可能会造成体重增加或者心血管负担,而对于食用母乳的婴儿的消化道也是会有一定的影响。对高血脂、高血压、高血糖以及痛风病人来说也要

尽量少喝或者不喝这种汤。

另外,对在外面购买的浓汤就更要小心,一些商家为了使汤色更好看,可能会在汤中添加含有氢化植物油的东西。而氢化植物油对身体的危害超过了动物脂肪,加了这种添加剂的汤不但没什么营养,还可能对身体造成危害。

营养又健康,不如选清色鱼汤

朱绍英讲道,大多数人喝鱼汤除了想品尝鲜美的味道,还想从中获取营养,而此时,最好做清色鱼汤而非奶白色鱼汤。

煮奶白色鱼汤和清色鱼汤的要点是完全不同的。

清色鱼汤无须加油,烹饪过程中无须保持沸腾状态,不但脂肪含量少,还能更好地保留食物中的营养元素,而做奶白色鱼汤一定要有富含脂肪的食材或者外加油,还需要不断往锅中注入开水,以保持沸腾的状态。

当汤冷却之后,清色鱼汤的凝固物是蛋白质产生的,说明了这种汤中的蛋白质的含量比较高,而蛋白质是我们喝汤时最需要补充的营养元素之一。

相反,奶白色鱼汤冷却凝固了之后,只是上面有一层白油,下面是稀稀的汤底,而且脂肪还比蛋白质多,这样的汤自然营养价值不高。

如果想制作既营养脂肪含量又不高的奶白色鱼汤,可以选择在煲汤过程中放入适量蛋黄酱。

鸡蛋黄中富含卵磷脂,是最优秀的天然乳化剂之一。蛋黄酱就是利用蛋黄的乳化作用制成的产品,把蛋黄酱加入沸水中搅匀,就很容易把汤做成奶白色的。