

抗氧化剂是食品“养颜”好帮手

想方设法抵抗肌肤氧化带来的容颜衰老,爱美人士的这种“每日功课”其实早已不是秘密。不过,很多人可能不知道,我们每天吃的食物(食材),其实也很怕因为氧化带来的“衰老”。要想让这些食物(食材)的颜值和品质时时“在线”,就不能没有抗氧化剂的“关照”。

食物放久了有哈喇味儿

年纪大的人可能都还记得,小时候家里炒菜用的油,用不了几个月就会有哈喇味儿。

北京工商大学食品与健康学院教授曹雁平解释,这种现象叫作油脂的氧化酸败,它是影响食品感官质量、降低食品营养价值的重要原因。

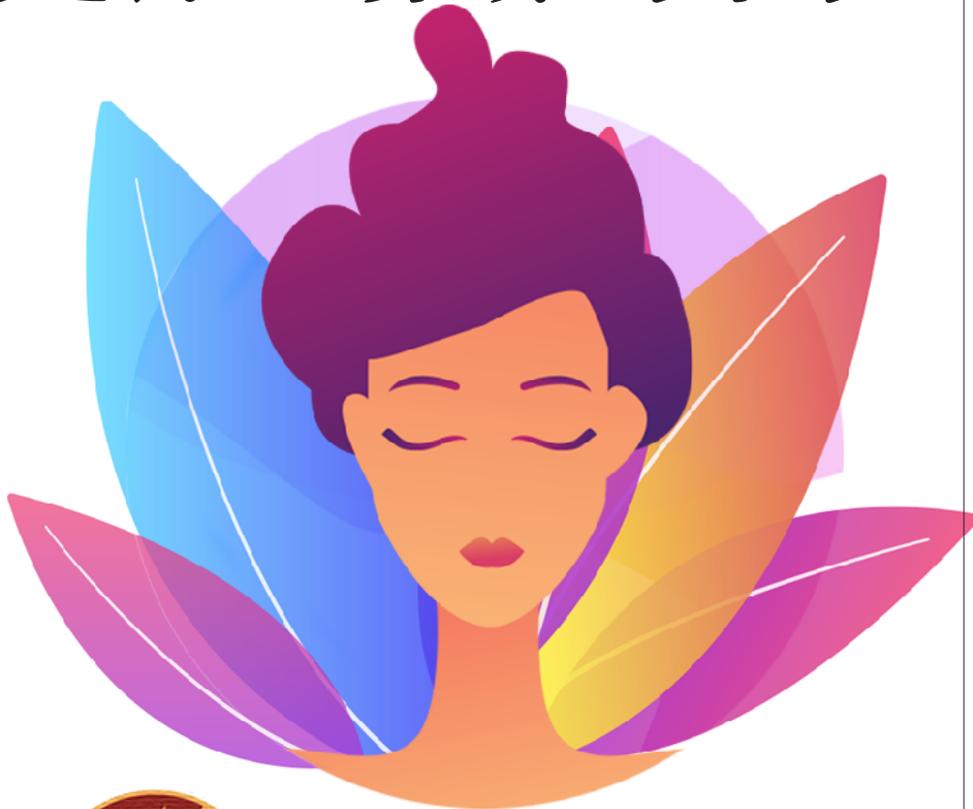
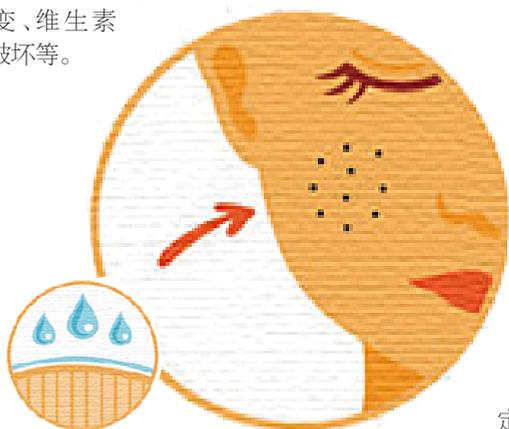
一般来说,食物在有氧环境中,它的某些物质会和氧气发生反应或出现性质改变的情况。氧化酸败,是含油脂类食物氧化后较为常见的一种改变。它是指在光热等外界条件下,油脂中的脂肪酸被空气中的氧气氧化生成过氧化物,不仅造成油脂的氧化、酸败,还会破坏脂溶性、微生物等营养成分。过氧化物进一步降解,就会生成醛类、酮类等小分子的成分和有机酸类,进而导致食物出现哈喇味儿。

不过,是否有哈喇味儿并不是判断油脂是否变质的“金标准”。油脂氧化产生的过氧化物的降解物大多数具有刺激性气味,但也有极少数具有芳香气味。所以,衡量油脂品质的重要理化指标之一是过氧化值(PV),即油脂中过氧化物的总量数值。

过氧化脂质类物质被认为是癌症促进剂,是使人衰老的因素之一。因此,油脂的过氧化值越高,油脂的氧化程度越严重,对人体的危害也就越大。

过氧化值的高低,消费者靠肉眼是无法看出来的,所以,日常生活中一是要注意到正规商超购买食用油;二是保存和使用过程中注意远离热源、避免阳光照射等,因为油脂中所含的叶绿素等吸收紫外线,会加速油脂的氧化。

除了食用油,含油脂比较高的食品,如肉制品及鱼干、蛋糕等,也容易被氧化。曹雁平表示,氧化除了使食品中的油脂酸败之外,还会使食品的外观、味道、营养等方面发生变化,如褪色、褐变、维生素被破坏等。



抗氧化剂为何能抗氧化

如今,我们已经很少会吃到有哈喇味儿的食用植物油了,而这主要应归功于食用油中添加的维生素E等抗氧化剂。

曹雁平解释说,油脂或富脂食品中的脂肪氧化酸败,除与脂肪本身的性质有关外,还与贮藏条件中的温度、湿度、空气、光照及油脂中具有催化氧化作用的酶及铜、铁等金属离子直接相关,要防止脂肪的氧化,就必须针对这些因素采取相应对策,比如通过灭酶降低酶的活性,加入抗氧化剂阻断氧化反应,消除或屏蔽铜、铁等金属离子的催化活性等方法。

除了这些“主动进攻”的手段外,有些抗氧化剂则是采取“牺牲自己”、与氧气“同归于尽”,以“自身抢先氧化”的方式,来保护食品中那些比较脆弱的易被

氧化的营养成分。

总的来说,抗氧化剂的作用原理是未雨绸缪、提前行动,通过上述手段防止或延缓食品氧化反应的进行。不过,如果食品已经发生氧化反应,抗氧化剂就无能为力了。因此,抗氧化剂必须抢在氧化变质发生前,也就是食品加工过程中添加使用。

食品加工过程中常用的抗氧化剂既有液态的,也有固态的。按照它们的溶解性,可以分为油溶性与水溶性两大类,油溶性的有维生素E、丁基羟基茴香醚(BHA)等,水溶性类别有维生素C、D-异抗坏血酸及其钠盐等。

现实中,抗氧化剂一般都是直接添加到油脂中,而且两类抗氧化剂多是密切配合、协同作战,从而起到减量增效的作用,可以用最少的用量取得最好的抗氧化效果。

抗氧化剂安全吗?

抗氧化剂可以用发酵或化学合成的方式制取,也可以直接从植物中提取,如茶多酚、甘草抗氧化物、迷迭香提取物等。

和人们对所有食品添加剂的大多数看法一样,很多人对天然抗氧化剂抱有好奇,而对合成的抗氧化剂心存疑虑。

曹雁平表示,一种具有抗氧化作用的物质,能否用作食品抗氧化剂,必须要经过严格的安全风险评估,通过标准的毒理学评价和暴露评估方法来确定安全剂量,并以此为依据制定限量标准。不管是天然提取的还是人工合成的抗氧化剂,都是用同一种方法、按同一个标准来评估和确定的,不存在谁比谁毒性更

高、谁比谁更不安全的问题。

比如从茶叶里提取的茶多酚,人们可能自然而然地认为它是天然的,所以安全性就高,但事实上也要经过严格的安全评估。因为从茶叶中单独提取出的这种成分,和我们日常喝茶时摄入茶叶里的多种成分,是根本不同的。

曹雁平说,事实上,生活中很多食物(食材)中都可能含有毒性成分,但是它们是否对身体有害,关键要看摄入量。摄入量低的时候就没有影响,摄入量多的时候可能就会带来危害。而抗氧化剂的使用安全与否,关键也在于这种“量效关系”,只要按照国家标准规定的范围和用量使用,就是安全的。比如点豆腐的卤水,在豆腐制作中主要起凝固剂的作用,其用量多少决定了豆腐的老嫩程度,拥有两千多年历史,未听说吃出问题,但如果直接大量食用卤水,则是很危险的事。

(李建)

吃火锅“三选一忌”护健康

天气变冷,除了想赖在被窝里冬眠,大家心心念念的,肯定就是热腾腾的火锅了。

火锅虽美味,但关于其是否健康的争论却从未停止:火锅中含大量嘌呤,会引起痛风;火锅可能导致脂肪摄入过量,引起肥胖;火锅中钠含量严重超标,不利于血压控制……种种说法似乎已把火锅与不健康画上等号。

“其实不是火锅不健康,而是你不会吃。”杭州市红十字会医院膳食营养科营养师马如媛介绍,火锅实际上是一种相对健康营养的饮食,因为吃火锅时,人们会选择多种新鲜的食材,实现了食物的多样化。此外,火锅的烹饪方式是以烫、涮、煮为主,加工环节少,食物的营养成分受损少,不会产生太多有害物质。

如何才能健康快乐地吃火锅呢?营养师教你这几招:

选锅底

锅底的选择决定了这一顿火锅主要的油脂摄入量,不选择带“油”的锅底,如红油锅、牛油锅、辣油锅等,它们含有大量饱和脂肪酸,长期吃对人体健康非常不利。

首推清汤锅底,如果觉得清淡,也可适当选择菌汤类锅底或者番茄锅底。

选菜品

荤菜尽量选择瘦肉类,避免肥牛、肥羊、猪脑等脂肪和胆固醇高的食材,它们容易造成肥胖,增加心脑血管疾病。

不选二次加工类食品,如鱼丸、蟹棒、午餐肉、肉肠等,二次加工的食物不仅含有多种食品添加剂而且多数高钠,原料质量也无法保证。

选择海鲜类产品时,需要在下锅前检查是否新鲜,下锅后一定要保证煮熟后再吃,不要贪图鲜嫩,以免感染寄生虫。

在素菜选择上,需合理搭配多种类型,首选绿叶蔬菜,补充维生素,增加膳食纤维摄入,又能增加饱腹感,还可避免热量超标;但要注意控制草酸含量高的蔬菜摄入量,如菠菜、苋菜、竹笋等,大量食用会有碍于其他营养物质的吸收,也会诱发结石。

至于主食,可选择玉米、红薯、土豆、藕片、山药、魔芋等,尽量避免烧饼、油条、烤馒头等精制碳水类食物。

选蘸料

躲过火锅底料与食材的坑,我们还要避开蘸料这个“炸弹”,不论是香油蒜泥碟,还是干粉蘸料,它们本身高油、高盐、高钠,并能刺激食欲,一不小心就会导致热量超标。

营养师建议,若喜欢搭配蘸料食用,最好选清汤锅底,也可将蘸料稀释食用;如选择了非清汤锅底,就尽量不用蘸料。此外,也要控制好蘸料的用量,尽量选择原味或少油蘸料。

忌冷饮

冷饮本身对肠胃不友好,若加上滚烫的火锅,冷热交替会加重对胃部的刺激。

与此同理的还有冰啤酒,其本身就是高嘌呤食物,再加上火锅中的肉类、海鲜类嘌呤含量也较高,人体在摄入过多嘌呤时,会被转化为尿酸,导致尿酸增高,形成尿酸盐结晶在关节、软组织等部位,从而诱发痛风。

(钱江晚报一小时新闻)