

简单烹调就能吃的“预制菜”，营养价值如何？

最近“预制菜”的话题很热，经济界人士发现，预制菜是一片“蓝海”，特别是在疫情背景的当下，预制菜的产能和消费正在快速增长。你可能知道有些外卖是使用的预制菜，但是堂食餐馆为了出餐更快也开始使用起了预制菜，日常生活中很难避开。为此很多人担心预制菜的营养问题。什么是预制菜？口味和营养如何？这篇文章就来系统讲讲。

预先处理 简单烹调就能吃

预制菜就是对菜做了部分预先处理，买回家简单烹调很快就能吃上的菜，它省了买菜、洗菜、切菜、腌制、搭配调味料的过程，能大大节约你的时间。市面上的预制菜主要分为两种。

1. 即配预制菜

所有食材都是生的，只是做了简单的切分、腌制处理，搭配上了调料或调味包，买回家需要做熟才能吃，预制酸菜鱼、预制小炒肉就是这样。

2. 即烹预制菜

菜基本上是做熟的，不过因为是冷藏或冷冻的冷链运输，所以需要热透才能吃。很多出菜快的外卖，主要会用这种预制菜。

预制菜节约时间，太适合生活节奏快又不太会做饭的白领一族了，可是口味如何、营养如何呢？

盐多油多还加糖，并非预制菜特有问题

作者分析了5大品牌40款预制菜的钠、糖和脂肪，结果发现：

1. 普遍盐多

75%（30款）预制菜的钠含量超过了400毫克/100克，每份的重量都在200克以上，而大多数人能轻松吃下200克，这样算下来一餐就会摄入2克多盐，但

一天的盐摄入可是建议要控制在5克以内。如此来看，400毫克/100克的钠含量着实挺高了，而高盐膳食会增加高血压、脑卒中、胃癌的发病风险。

2. 普遍加糖

90%（36款）的调味料中都加了糖，过多糖摄入会增加龋齿风险。

3. 高脂的也不少

42.5%（17款）的预制菜，脂肪含量超过10克/100克。

不过盐多、加糖、高脂的重口味问题并非预制菜特有的。像烤五花肉、小炒肉、红烧肉、糖醋排骨的食材本就高脂；小酥肉、咕噜肉虽然肉用的是瘦肉，但是里面糊油炸导致了高脂，这些菜就算餐厅现做或家里现做，也照样高脂。

另外，炒菜放盐多、油多，还加糖，也不是预制菜特有的问题，外面餐厅和家里现做也普遍存在这些问题，所以具体情况还需要看不同菜品分析。

预制菜营养流失并不多

即配预制菜，都是切分好冷藏出售的，低温冷藏可以减缓营养流失，蔬菜抽真空又会进一步地减少维生素C等怕氧营养素的损失。即配预制菜的保质期一般是3~6天，只要你选离生产日期近的，尽量从生鲜平台买30分钟可送达的，买回家尽快烹调，营

养损失就不会太多。这跟很多朋友为了节省时间，提前一晚把菜都切好密封冷藏，第二天早上再炒，其实是差不多的。

至于即烹预制菜，你会发现，它们的食材选择大都是肉，蔬菜也主要以土豆、胡萝卜、豆角、藕、香菇、茄子这些怕热营养素含量本就不多的蔬菜为主，所以重复加热对其中营养的损失也不大。不过预制菜中缺乏绿叶菜，可以自己额外做一个小炒青菜、水煮菜之类的。

营养虽然损失不多，但是口味太标准化了，总是跟自家做的差点意思，这是预制菜被诟病最多的一点。建议不太忙时可以自己动手做。忙得脚不着地，就勉强吃预制菜凑合一下。

预制菜也可以吃得营养

如果你点的外卖是即烹预制菜，菜少且不新鲜是肯定的。那就自己再配点黄瓜、小圣女果、西红柿这些可生食的蔬菜，或者其它自己做，多做点新鲜蔬菜。

至于高油高盐的问题，就涮一涮再吃。食材本就高脂的预制菜比如五花肉、排骨也少点。

如果你买的是即配预制菜，调料包少放点，油也少放点，就能把油盐控制好，菜少也可以配黄瓜、小圣女果、西红柿，保证一顿菜吃到1~2拳头的量。

国家注册营养师 谷传玲

处暑少吃凉 食梨助养肺

处暑已到，意味着“夏天暑热正式终止”，但依然要注意“秋老虎”发威。

炎热天气让人难以抵挡凉茶、凉面和冷饮的诱惑，而在此提醒，处暑时节之后要少食凉了。

白天热、早晚渐凉、昼夜温差变大、降水少，是处暑期间的气候特点。这时，很多人会感到早晨起床时嗓子发干、皮肤干燥、干咳无痰，就是人们常说的“秋燥”。有效防治秋燥，可多喝水，在白开水中加盐或蜂蜜；多吃蔬菜和水果。

中医认为梨味甘、微酸，性凉，可促进食欲，

帮助消化，并有利尿、通便、解热等作用。所以，处暑时节吃梨，对于养肺生津，缓解秋燥有很好的作用。另外，百合味甘、微苦，性平；可以润肺止咳，润燥清热，也适合处暑时节食用。

处暑适合吃鸭子，老鸭味甘性凉，处暑吃鸭子可解热润燥。做法也五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。

处暑时尽量不吃萝卜（胡萝卜除外）。萝卜主下气，此时人的中气不足，吃萝卜易伤中气。

杨吉生

新版膳食指南
系列解读⑯

控制油盐摄入 从培养清淡口味做起

口味对油盐摄入量有着直接的影响。要控制油盐的摄入，需要从培养清淡口味开始。

婴幼儿时期是饮食习惯和口味养成的重要时期，需要重点培养儿童的清淡饮食习惯。如果家长与孩子同桌吃饭，可以适当搭配菜肴，准备一些清炒、清蒸或炖煮的菜肴，帮孩子夹菜时也以清淡的为主。此外，在为孩子选择零食时要注意其中的油盐含量，建议少让孩子吃零食，尤其是高盐及油炸的零食。

对于成年人，固有的口味和饮食习惯可能较难改变，应循序渐进，逐步减少油盐摄入量。

1. 学会估算用量

很多人对于油盐的用量都比较模糊，炒菜时只是凭感觉添加油盐，难以做到准确的估计，可以使用定量盐勺、带刻度油壶等工具来记录日常饮食中的油盐使用量。目前市面上常用的盐勺为2克每平勺，每人每天食用的食盐量不应超过2勺半。

2. 循序渐进

可以按照目前每天食盐和烹调油的个人用量，针对减盐控油设置一些阶段性目标，循序渐进地降低油盐的摄入量，最终达到每人每天的食盐用量不超过5克、烹调油用量低于30克的目标。

3. 改变烹饪和饮食习惯

少用炸、煎的烹饪方式，尽量多采用一些蒸、煮、炖等烹饪方式，这样既有利于保留食物的营养价值，也可以减少食盐和食用油的用量。少吃榨菜、咸菜、香肠等高盐食物和炸鸡、炸薯条等油炸食品。

高盐、高油等重口味饭菜虽然吃起来可口，但长期下来损害的是健康。口味清淡一点，减少油盐的使用，不但可以保留食材本身的滋味和营养价值，也可以为我们的健康保驾护航。

北京大学公共卫生学院
硕士 王行 芦俊博



●健康读卡

买饼干，先看含油量

细心查看和比较不同饼干的成分标签会发现，每百克饼干只有极少数品种的脂肪含量在15克以下，多数的脂肪含量为20~40克。

例如，传统意义上的苏打饼干脂肪含量较少，又经过发酵，比其他饼干更容易消化，对胃酸过多的人有一定好处。但为了迎合消费者的口味，现在的苏打饼干往往非常酥脆，因为它们大多被加入大量猪油、植物奶油、棕榈油等配料。也就是说，其中饱和脂肪酸占比很大，甚至可能含反式脂肪酸。一般来说，饼干越酥脆，脂肪含量越高。

建议大家购买饼干前，一定要仔细阅读成分标签，且最好偶尔吃，少量吃。

来源：本报微信公众号