



# 谁偷走了食物的营养

烹调好的食物对人体健康有益，但食物在加工过程中，若不注意合理烹调，很多营养素会被破坏。

## 一、主食：

米、面中的不溶性维生素和无机盐容易受到损失。如做米饭淘米时，随淘米次数、浸泡时间的增加，营养素的损失越多。

熬粥、蒸馒头：加碱可使维生素B<sub>1</sub>和维生素C受破坏。

炸油条：因加碱和高温油炸，维生素B<sub>2</sub>和维生素C受损失约50%，维生素B<sub>1</sub>则几乎损失殆尽。

做面条：捞面比吃汤面营养素损失多。

因此，为保护营养素少受损失，制作米、面食时，以蒸、烙较好，不宜用水煮、捞和油炸。

## 二、副食：

凉拌：把嫩黄瓜切成薄片凉拌，放置2小时，维生素损失33%-35%；放置3小时，损失41%-49%。

蒸：用水蒸气加热，既能保持食品的外形，又不破坏食品的风味，但会使部分维生素B遭受破坏。

炒：用急火快炒，高温除了使维生素C损失较大外，其它营养素均损失不大。若加水过多，大量的维生素溶于水里，不吃菜汤，维生素就会随之丢失。特别是如果把青菜先煮一下，然后挤出菜汁再炒，维生素和无机盐的损失则更严重。炒菜时不应过早放盐，宜用淀粉勾芡，因为淀粉对维生素C有很好的保护作用。

煎炸：煎是用少量油快炸食品，如煎鸡蛋、煎虾饼等，因其时间短，营养

素损失不大。炸是将食物放到大量的高温油中加热，时间长，所以一切营养均遭受重大损失，蛋白质也会因此变质而减少营养价值，脂肪也因此受破坏失去其功能，甚至产生妨碍维生素A吸收的物质。为了保存蛋白质和维生素，挂糊油炸常作为最佳补救措施。

煮：蔬菜与水一同加热后，蔬菜中的水溶性维生素、无机盐便会溶于水，使碳水化合物及蛋白质被部分水解。所以吃菜最好是连汤一起食用，或以鲜汤作为一些菜肴的调味料。煮菜汤时应水沸下菜，时间要短。

熏烤：可使维生素A、B、C受到相当大的破坏。肉、鱼熏烤后，其中脂肪的不完全燃烧及淀粉受热后的不完全分解可产生致癌物质。



## 韭菜要现做现吃

某些蔬菜如果吃法不当，会有损健康，甚至造成食物中毒。

1、经常在餐前吃西红柿 这样可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，产生腹痛、胃部不适等症状。

2、胡萝卜与萝卜混合做成泥酱 胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素，会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

3、过量食用胡萝卜素 特别是孩子，过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，有可能引起胡萝卜素血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、烦躁不安等症状。

4、香菇过度清洗或用水浸泡 过度清洗或用水浸泡香菇，会损失很多营养成分。煮蘑菇时不能用铁锅或铜锅，以免造成营养损失。

5、吃未炒熟的豆芽菜 生食豆芽菜后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

6、绿叶蔬菜长时间焖煮着吃 绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易造成食物中毒。

7、韭菜煮熟后存放过久 韭菜最好现做现吃，如果存放过久，大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。

唐凤碧

## 鲜奶比奶片更营养

新鲜的牛奶中含有蛋白质、氨基酸、碳水化合物等多种营养成分，其中80%是水分。喝鲜奶有助于人体平衡地摄取养分。奶片则不同，它是用奶粉作为原料的，二次加工之后，新鲜牛奶的风味就不复存在了。而且由于二次加工过程中温度过高，还会破坏其中的营养成分，彻底转变乳清蛋白的活性，使蛋白质溶解度下降，粘度增长。在二次加工的过程中还参加了一些凝固剂之类的添加剂，这些添加剂也会造成养分物资的破坏。从吸收的角度来说，鲜奶中所含的养分物资比拟轻易吸收，而奶片就算是含有与鲜奶相同的养分物资，吸收上也不如鲜奶。

作为固体形态的食品，奶片在消化过程中需要吸收人体内的大量水分，所以，一次食用奶片较多的人要留心及时补充身体内的水分，以免导致头晕、虚脱或休克等脱水现象。

奶片只是鲜奶的延长产品，不能完整取代鲜奶。在外出旅游或者不方便食用鲜奶的情形下可以适当食用一些，但是假如条件答应，最好还是食用新鲜牛奶。

孙媛

## 品茶应品谷雨茶

农历三月正逢谷雨与立夏，谷雨时节，也正是采摘新茶的时候，谷雨采摘的新茶，具有生津止渴、消暑清热、祛病延年的功效，精通茶道的人就常说品茶应品谷雨茶。

不过，即使新茶好，也不宜多喝，因为新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没多少影响，但对慢性胃肠道炎症患者就有影响。新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，

这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者可适量饮用，但不宜在睡前或空腹时饮用。

吕斌



## 常吃葡萄皮肤好

几串葡萄能让皮肤更细腻，一杯绿茶能让头发更浓密。英国《魅力》杂志近日发布的“人体修复食谱”指出，某些食物能够让你的身体变得更加健康、完美。

改善皮肤细纹：葡萄。细胞代谢会产生自由基，对皮肤伤害极大，而葡萄里的抗氧化剂能预防和修复自由基导致的皮肤干燥、起皱纹和松弛下垂问题。一天吃两小串葡萄就可满足正常人每日20%的维生素C摄入量，还可防止皮肤弹性蛋白的流失。

消除坏情绪：全麦面包。美国巴尔的摩莫西医疗中心的凯利·奥康纳博士称，情绪不佳的人喜欢吃甜食，因为碳水化合物能刺激大脑分泌5-羟色胺，缓解压力，消除抑郁情绪。但是简单碳水化合物易造成血糖大幅度波动，让心情变得更糟，所以应尽可能选择复杂的碳水化合物，如扁豆和全麦面包。

去除青春痘：核桃和鱼肉。密歇根州立大学研究发现，富含欧米伽-3脂肪酸的食物能显著减少皮肤感染，其中包括炎症性痤疮和粉刺，鱼肉和核桃、亚麻籽都是不错的选择。

减少指甲劈裂：鸡蛋。不要认为指甲只有一层，其实它还有角蛋白层。如果你的指甲比较脆、易劈裂，最快捷的补救办法是补充蛋白质。多数人每天需要补充45-65克，可以吃一些瘦牛肉、家禽肉和坚果。另外，早餐吃两个鸡蛋就能摄入12.5克的蛋白质。

冯国川

## 健康人不用吃蛋白粉

作为人体中一种重要的营养素，蛋白质是构成一切生命的物质基础，其原因在于，它含有人体中不可缺少的几种氨基酸。我们平时活动的能量、免疫力的提高都依靠的是蛋白质的作用。人体如果缺乏蛋白质，危害很大。一般来说，只要我们坚持正常的膳食，就不会造成蛋白质缺乏。

市场销售的蛋白粉里，蛋白质含

量的确很高，标示值均在60%以上。绝大多数蛋白粉都是用大豆深加工生产的，普通的去皮脱脂大豆粉蛋白质含量在50%左右；经过浓缩的可达70%左右；而浓缩后再深加工生产出的分离蛋白，其蛋白质含量可高达90%以上。但是，蛋白粉所起到的作用绝不能和天然食物媲美，因为它们只提供某些氨基酸，或添加了一些人工合成的矿物质和维生素；而天然富含蛋白质的食物中，除含有各种氨基酸、矿物质和维生素，还有一些生物活性因子。比如大豆中所含的大豆异黄酮，能降低血液中胆固醇浓度、减少患冠心病的危险，但越是提

纯加工的食品，大豆异黄酮的含量就越低，因为在加工过程中，绝大多数都被破坏掉了。

过量补充蛋白质对于人体健康来说，并不是一件好事。首先，会加重肾脏负担。正常情况下，人体必须将多余的蛋白质脱氨分解，经过尿液排除分解出的氮，这就需要大量的水分和健康顽强的肾脏。如果肾脏功能不健全，过多摄入蛋白质就会对健康造成威胁。其次，过高的蛋白质摄入还可能增加尿中钙的流失，损害骨骼健康。所以，平时喜欢吃肉或豆类食品的人，根本没必要再食用蛋白粉。

于峰

### 相关链接

## 什么人要吃蛋白粉

蛋白粉有特殊的适用人群，不是谁都可以自行食用的。对于一些处于特殊生理时期的人来说，适当补充蛋白质是有必要的，如妊娠妇女、年老者、乳母等。有些胃肠道疾病和晚

期癌症患者也可以通过这种方法来补充蛋白质，因为他们的消化吸收能力较差。但即使是这些人，也必须在营养师的指导下食用，不宜长期、过量地吃。

