

独具慧眼
挑年货(下)

选好厨房常备食物 年味与健康同在

① 稻米怎么选?

要点一 看品种 稻米按淀粉结构分为三类——籼米、粳米和糯米。籼米也称为“机米”或“长粒米”，泰国香米就属于这一类，其颗粒瘦长，黏性较差，煮熟之后米粒颗颗松散，适合做炒饭；籼米“出饭”多，但消化快，吃后易饿；粳米就是北方人常吃的大米，属于短粒米，颗粒呈长圆形，半透明，黏性适中，煮熟之后米粒有点黏性，但仍能分开。

要点二 看粗细 标准米只磨去了最外层的8%，出米率92%，保留了绝大部分营养成分；如今的精白米出米率降到了70%，只剩下中间的胚乳部分，维生素、矿物质损失严重，维生素B₂损失80%。

要点三 看颜色 市场有白、紫、黑颜色的米，其中白米营养价值最低，黑米营养价值最高。黑米中的B族维生素是大米的4倍，赖氨酸是大米的2~2.5倍。黑米的颜色主要来自花青素，具有强大的抗氧化作用，对心血管、癌症的预防都有帮助。

要点四 看安全性 “有机食品”和“绿色食品”标志的大米，来自清洁无污染的农田环境，一般没有使用过高毒、高残留农药，比较放心，风味也较好。

② 粗杂粮怎么选?

粗杂粮品种很多，主要分为粗粮和淀粉豆类。前者包括小米、大黄米、大麦、燕麦、黑麦、玉米、高粱和荞麦；后者包括红小豆、绿豆、蚕豆、豌豆、扁豆、各种颜色和花纹的芸豆，淀粉含量60%左右，常和粮食一起烹调。

要点一 按体质选 身体燥热者选绿豆；容易浮肿者选红豆；身体瘦弱、消化不良者选大黄米和小米；消化能力强、血脂血糖高者选燕麦。

要点二 按颜色选 颜色越深的品种抗氧化性越好，最好是紫红、黑色，其次是黄色、绿色，白色较差；深色豆类含有胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素等。

要点三 按所需烹饪时间选

时间短，适合选黄色品种，如玉米片、玉米粉、大黄米和小米，10分钟就能煮成美味的粥。豆类和其他杂粮需要预先浸泡，再用高压锅煮。

要点四 按新鲜度选 粗杂粮没有去胚，久放会产生不新鲜气味，最好选择当年产品，真空密闭的相对耐储藏。

③ 蔬果怎么选?

要点一 选果蔬要有色 深绿色叶菜综合营养价值最高，如菠菜、油菜苔、小白菜、茼蒿等，其维生素B₂、叶酸、维生素K、维生素C、胡萝卜素、钾、镁、类黄酮等健康成分含量都非常高；胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果这类橙黄色果蔬也很不错，它们富含类胡萝卜素，抗氧化能力也很强；富含花青素的紫黑色果蔬，如蓝莓、草莓、樱桃、桑葚、紫薯等，对提高抵抗力、抗过敏、改善视力有效。

要点二 优先选本地产品 同一种果蔬，本地、应季的最好。本地产品不需要长途运输，可以在最佳成熟度采收、销售。

要点三 识标签、保安全 果蔬分为普通产品、无公害产品、绿色食品、有机产品四类。有机水果不用任何人工合成物质，绿色食品不用任何有毒和残留物质，无公害则承诺不会发生残留农药超标。

要点四 冷柜存更放心 绿叶蔬菜贵在新鲜，室温下维生素分解很快，亚硝酸盐含量迅猛上升。所以蔬菜应该放在冷藏柜。保鲜膜可以减少水分流失，延缓营养素损失，选择冷柜中加保鲜膜的菜更放心。

④ 蛋类怎么选?

要点一 土鸡蛋洋鸡蛋各有利弊 鸡场鸡蛋口味单调，不太香，自由摄食的散养鸡可以吃到青草、谷粒，其蛋比较好吃；散养蛋脂肪含量比笼养蛋高1%，蛋白质含量一样；笼养蛋铁、钙、镁、硒和维生素含量略高于散养蛋。

要点二 买安全鸡蛋 购买有机认证和绿色食品认证的鸡蛋最安全。鸡的产道也是它的排泄道，鸡蛋表面并不干净，有沙门氏菌污染，有些鸡蛋经过了特殊表面杀菌处理，使鸡蛋更加安全。

⑤ 肉类怎么选?

要点一 买安全有机肉 有机

认证的肉类，可以最大限度减少肉里面的污染物，尤其是爱吃内脏的朋友，更应该买有机类产品。

要点二 按烹调要求选部位 后臀尖适合制作肉片、肉丝，前肩适合炖肉，五花肉适合回锅肉和农家小炒肉；牛腩适合炖汤，里脊适合牛肉咖喱、肉丝、肉片，牛腱子适合酱牛肉或炖牛肉；从脂肪含量看，五花肉最高，排骨次之，然后是臀部，里脊脂肪最少。

要点三 当心过分鲜艳的肉类 鲜艳的肉类可能超标使用了发色剂(亚硝酸盐)。

⑥ 油脂怎么选?

要点一 看等级 对于油来说，等级高的好一些。因为其质量标准控制严，氧化程度低，不含毒素，杂质极少，没有不良气味。

要点二 看日期 油脂质量和新鲜度关系极为密切。新鲜油脂自由基和其他氢化物含量低，且富含维生素E。应尽量选择生产日期短的油脂，最好是在避光条件保存的油脂。没有生产日期的散装油脂的质量无法保证。

要点三 看种类和原料 来源单一的油有菜籽油、大豆油、花生油。调和油通常由几种油混合而成，低价调和油中的棕榈油等低价油含量多，不要以为橄榄油和油里面大部分是橄榄油。

要点四 看脂肪酸比例 饱和脂肪酸对血脂最不利，单不饱和脂肪酸可以预防血脂上升，多不饱和脂肪酸则有利有弊。橄榄油、茶籽油中单不饱和脂肪酸占70%~80%；花生油、芝麻油、米糠油中单不饱和脂肪酸占40%~50%；大豆油、葵花籽油、玉米油、红花油单不饱和脂肪酸比较少，而多不饱和脂肪酸过多；棕榈油饱和脂肪酸达到40%~50%，是植物油中最高。对孩子和青年人来说，选择各种植物油都可以，高血压、高血脂、高血糖人群则选茶籽油、橄榄油更适合。

要点五 看烹调方法 饱和脂肪酸高的油，虽对血脂不好，但较耐热，适合用来油炸。方便面

都是用棕榈油来炸的，绝不能用大豆油。橄榄油、菜籽油、花生油适合做一般炒菜炖菜，橄榄油也可凉拌，它们不适合长时间煎炸。大豆油、葵花籽油适合不冒油烟的炒菜炖菜，过高的温度使它们发生氧化聚合，产生有害致癌物质。

⑦ 食盐怎么选?

海盐、竹盐富含多种微量元素，但是这些微量元素广泛存在于水果、蔬菜、海藻。而这些盐价格高，是否要购买，自己斟酌。

要点一 不是所有人都要吃补铁盐 不缺铁、不缺硒、锌的人群没必要用补铁盐、补硒盐、补锌盐；补钙盐基本没什么意义，因为其中的钙含量实在太少。

要点二 沿海地区不用天天吃碘盐 沿海地区常吃海产品的人群，不一定要天天用碘盐。内陆地区最好用碘盐，食物和环境中的碘都比较少。

要点三 推荐买低钠盐 最值得消费者购买的是低钠盐，不但可以减少钠的摄入，预防高血压，还可以帮助膳食中钠、钾、镁达到更好的平衡。但要注意的是，肾衰竭和高钾血症人群不宜低钠盐。

⑧ 酱油与醋怎么选?

要点一 买纯酿造产品 纯酿造酱油或醋包装上会写明“传统工艺发酵”、“纯酿造”等字样；化学水解工艺制作酱油速度快、成本低，但营养价值低，品质差。酿造白醋是用酒精发酵而成，颜色淡黄，略有香气；配制白醋是用醋精、水、盐、糖、香精调配而成，颜色纯白，味道不太自然。

要点二 按烹调需要购买不同系列 炒菜、蘸食用生抽，焖、烧用老抽；凉拌菜用香醋，醋溜菜用陈醋，西餐和爽口凉菜可用果醋，专用的还有饺子醋、凉拌醋。

要点三 按鲜度或酸度选 酱油中的“氨基酸态氮”越高，产品鲜味越浓；纯酿造醋中“醋酸含量”越高，醋品质越高。

深圳市中医院营养科
营养医师 曾瑶池

