

怎样自制安全美味的酸菜?

从营养角度来说,酸菜并不是必需的,而且酸菜中含盐量很高,总体建议要少吃。吃的话也要保证安全,以下几点可以供您参考。

一、选购。和选购其他食品差不多,要购买安全合格的酸菜,还是得尽量去正规的平台,比如大型超市、正规农贸市场。其次,买酸菜的时候,一定要注意一下酸菜的包装最起码得是完好的。如果是塑料袋包装的酸菜,包装胀气就别买了。买回家打开后要是闻到不属于酸菜的味道,最好也不要吃,异味往往是杂菌污染的标志。

二、自制安全酸菜。如果工厂做的信不过,那我们可以自己做,不过自制酸菜有几点要注意。

控制腌制时间 大家自制酸菜最担心的就是亚硝酸盐超标,亚硝酸盐可能在体内生成亚硝胺,大量摄入会增加胃癌、肠癌的风险。有研究表明,腌制酸菜时间最好在20天以上,这时候亚硝酸盐会降低到比较低的水平。此外,腌制时还可以加入少量食醋,也能抑制亚硝酸盐的生成。

盐别放太多 如果加入太多盐,一是容易使腌出的酸菜发苦,二是摄入过多盐对

身体也不利。腌制的时候食盐量可以是菜量的1%。使用酸菜烹调的时候最好别再另外加盐,或者食用之前泡一会儿去除部分盐分。

酸菜坛的选择 自制酸菜最好是用专门的酸菜坛,如果找不到,也一定要使用密封性好、不透光的容器。有些人觉得透明坛子能够观察到酸菜的状态,但其实透明坛子更容易使酸菜发酵状态不稳定。

国家注册营养师 付天瑜



●延伸阅读

腌制食物要少吃

各种咸菜、酸菜向来是人们“下饭神器”,要提醒的是,从以下几个角度来看,腌制食品最好要少吃。

亚硝酸盐含量高 腌制食物较其他食物来说亚硝酸盐含量更高。如果短时间误食大量(0.2~0.5克)的亚硝酸盐,容易引起急性中毒,造成高铁血红蛋白血症。当亚硝酸盐进入胃里,遇到蛋白质的分解产物胺类,胃中的酸性环境会促使两者发生反应,亚硝酸盐就会转变成有致癌性的亚硝胺。

营养流失 腌制食品经过长时间的腌制保存,其中的营养物质大部分被破坏,尤其是腌制的蔬菜,其中的天然抗氧化成分有

较大损失,维生素成分也几乎丧失殆尽。

盐过量 毫无疑问,腌制食品里含有大量的盐分。世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量应在6克以下,而我国国民本就有盐摄入超标的问题,再加上这些腌制食品,可谓“雪上加霜”。

当摄入过多的盐后,为了保持体液平衡,细胞外液就会随之增多,血容量也会增加,血压也就升高了,而高血压又会进一步导致心血管疾病;另外,过量的食盐会加重肾脏负担,若不能及时排出,会导致水肿并增加肾功能受损的风险。

华东理工大学食品药品监管研究中心副主任 刘少伟

西兰花、卷心菜 护胃作用好

卷心菜的叶片多呈绿色,多层叶包裹成扁球状。别看它外表其貌不扬,却营养丰富,包括蛋白质、膳食纤维、矿物质、维生素K、维生素U等。研究显示,维生素U对消化性溃疡的愈合有一定的帮助。1949年,美国一位叫切尼·加内特的学者对75名消化性溃疡患者进行了饮用卷心菜汁和常规治疗的对比实验。实验发现,7名十二指肠溃疡患者每天饮用鲜榨卷心菜汁后,平均痊愈天数为10.4天,比常规治疗的37名患者缩短了26.6天;而6名使用常规治疗的胃溃疡患者的平均痊愈天数为42天,是6名每天饮用卷心菜汁的患者的6倍。

再来看西兰花,它富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素C、胡萝卜素、葡萄糖异硫氰酸盐(简称“GS”)等营养成分,其中GS含量丰富,每克西兰花中GS含量为0.5~2毫克。2006年,哈尔滨商业大学进行了一项针对“西兰花中GS诱导人胃腺癌SGC7901细胞凋亡”的实验,结果证明,GS对诱导人胃腺癌SGC7901细胞有抑制生长周期的作用,使其呈现早期凋亡的形态,且含量越高,抑制效果越明显。

此外,GS经植物体内一种生物酶水解后会生成一种活性物质——莱菔硫烷(萝卜硫素)。2016年,美国约翰·霍普金斯大学的一项研究表明,西兰花中富含的莱菔硫烷可帮助杀灭幽门螺杆菌,来达到缓解人体消化系统溃疡炎症的效果。

魏健

肾透析治疗时 补充优质蛋白质

肾功能不全的患者,极大一部分需要进行透析治疗。而临床透析治疗一般分为两类:一类为血液透析法,一类为腹膜透析法。值得提醒的是,正在接受治疗的患者,一定要注意及时补充优质蛋白质。

为何这么说?因为不论何种透析方法,都是清除体内代谢的毒性产物,同时也会造成组织蛋白质及其他营养素的消耗增加,故应根据透析种类、次数、时间长短及每个患者的具体情况,在病情许可的条件下尽量补充其消耗。

当患者每周进行3次血液透析时,膳食中最低蛋白质需要量为1克/日/千克体重,其中优质蛋白质占50%以上。如患者体重50千克,需要摄入50克蛋白质,优质蛋白需占25克。

而腹膜透析治疗较血液透析治疗体内蛋白质丢失更多,腹膜透析治疗膳食中需要蛋白质应为1.2~1.5克/日/千克体重,其中优质蛋白要占60%~70%。如患者体重50千克,每日需要补充蛋白质60~75克,优质蛋白占36~52.5克。

此外,肾透析尿毒症患者还需严格控制水和盐的摄入量,同时要限制磷的摄入。

常宁市中医医院 白洁

身体缺镁 补充这些食物

镁是人体所必需的一种重要微量元素,几乎参与人体所有新陈代谢的过程。当镁缺乏时,身体往往会出现一些不适的征兆,如食欲不振、恶心、呕吐、便秘、疲劳、虚弱、焦虑、紧张。随着镁缺乏的加重,还可能出现麻木、刺痛、气喘、抽筋、痉挛、癫痫、骨质疏松、失眠、心律失常、冠状动脉痉挛等症状。

根据中国营养学会的研究,成年男性每天需镁350~380毫克,成年女性约需300毫克,而孕妇以及哺乳期女性约需450毫克。可以通过饮食方式,为身体补充一些“镁”食。

1.绿叶蔬菜。如菠菜、羽衣甘蓝或甜菜,既能减少热量的摄入,还可以防止镁元素的缺乏。其他蔬菜如苋菜、辣椒、蘑菇等,同样也含有人体所需的镁元素。

2.坚果。如两汤匙的干

南瓜子就含有96毫克的镁,约占人体每日所需镁含量的25%。含镁的坚果还包括杏仁、葵花籽、巴西坚果、腰果、松子、亚麻籽和山核桃等,将这些富含镁的坚果和种子混合在餐食中,既能帮助补充镁元素,还有助减少饥饿感。

3.鱼类。多吃鲭鱼、鲑鱼、比目鱼、金枪鱼等鱼类,也能增加镁元素的摄入量。

4.豆类。包括大豆、黑豆、芸豆、白豆、鹰嘴豆、豌豆、小扁豆等,也富含镁元素,常吃有益于身体健康。

5.部分水果。牛油果、香蕉、草莓、黑莓、葡萄柚、橘子、无花果等,都含有人体所需的镁元素。

6.谷类。小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦,也都是含有丰富镁元素的食物。

广西医科大学
主任医师 吕斌

●健康读卡

春季防四种食物中毒

春季温暖,细菌滋生活跃,易发生细菌性食物中毒。尤其要警惕以下四种食物。

一是去年腌制的酸菜、咸菜。春季气温升高,酸菜和咸菜中的亚硝酸盐含量会明显增加,如果食用颜色过深、变黏的酸菜或咸菜,或一次吃太多,就容易引起亚硝酸盐中毒。二是发芽土豆。发芽或变色的土豆含有大量龙葵素,食用后易引起中毒。三是冷冻海产品。春季是海产品的淡季,一些冷冻海产品存放不当或存放时间过长(超过半年),就容易腐败变质,产生有毒物质。而且这些有毒物质,加热并不能彻底破坏其毒性。四是野蘑菇及野菜。如果采食有毒蘑菇或加工不当的山野菜,容易引起中毒,严重的会危及生命。

来源:本报微信公众号