

冬天吃藕最滋补 健康吃藕 先了解这些

莲藕排骨汤是人们最爱的冬季滋补养生汤之一。忙碌了一天，一家人围坐着吃一锅热气腾腾香气四溢的排骨藕汤，甭提多惬意了。除了炖汤，白白胖胖的莲藕，可以做辣炒藕丁、凉拌藕片，清脆爽口；也可以做桂花糯米藕，饱满软糯……总有一种能够吸引你的味蕾。

不过，莲藕的营养如何呢？冬天吃藕真的养生吗？如何健康吃藕呢？今天我来跟大家聊聊吃藕的话题。

莲藕营养好，但不神奇

藕属莲科植物，是莲的根茎。莲藕的营养价值如何呢？

碳水化合物含量高 尤其是淀粉含量，通常在 10%~20% 之间，它们提取出来其实就是好喝的藕粉。莲藕的口感，尤其是那种煮熟后粉粉糯糯的感觉，和淀粉含量高有很大关系。

维生素 C 丰富 100 克莲藕中，大约含有 44 毫克左右的维生素 C，这在白色蔬菜中算比较丰富了。在蔬菜较少的寒冷冬季，吃莲藕能够帮助人们获得丰富的维 C，是很不错的秋冬食材。

丰富的钙 100 克莲藕的钙含量大约在 40 毫克左右，虽然比不过牛奶，但在蔬菜中也算比较丰富的。

藕变黑了，还能吃吗？

你可能也有这样的经历，买回家洗干净切好的藕白白净净的，但是放一会儿就黑了，尤其是用铁锅一炒，就黑得更严重。

这样的莲藕究竟有没有问题，还能吃吗？都说莲藕是出淤泥而不染，但是为啥在空气中却那么容易变黑呢？

其实不用担心，莲藕之所以变黑跟它体内所含的多酚类化学物质

有关。

多酚类物质，在多酚氧化酶（PPO）的作用下，氧化为被称为“醌”的化学物质，这些醌再聚合在一起就形成了黑色素，这个过程叫做酶促褐变。

实际上，我们看到的切开的苹果变成褐色，放在冰箱里的香蕉变得乌黑，都是由于这个原因。

多酚类物质还有一个共同的性质就是，能跟铁离子结合形成或紫或蓝的有色络合物。莲藕中丰富的多酚与铁离子结合后会形成蓝黑色的物质。

藕用药水美白，能放心吃吗？

很多人在挑选藕的时候，都喜欢选择白白净净的，然而有传言称很多商户会用柠檬酸给藕“美白”，使其卖相变好。

真的是这样吗？还能不能放心买藕了？其实真相没有那么可怕。

1. 莲藕使用柠檬酸，不违法。柠檬酸是一种弱有机酸，在很多水果和蔬菜中都天然存在，例如柠檬、菠萝等。它刚好有个效果，就是抑制酶促褐变反应的发生。

在果蔬保鲜中，食品级的柠檬酸可以作为加工助剂，也可以作为一种化学保鲜剂，用于防止果蔬的

酶促褐变。所以，用食品级的柠檬酸防止莲藕变黑，是安全合法的。

2. 工业级柠檬酸要严查，但不必害怕。工业柠檬酸确实可能含有一些有害成分，是违法行为，应该举报和加强监管。对于消费者来说，如果担心买到了使用工业柠檬酸的美白藕，也不必害怕。把莲藕仔细清洗、去皮，就可以有效去除有害物质，不至于危害健康。

两类人吃藕要注意

从营养上看，莲藕属于半蔬菜半粮食。它的淀粉含量较高，通常在 10%~20% 之间，因此热量不低，一小节约 150 克莲藕的热量，就和半碗米饭差不多了。所以，这两类人吃的时候要注意：

1. 减肥人士。想要控制体重、减肥的人士，吃莲藕的时候，要注意食物的替换，比如吃了莲藕就少吃点其他主食，少吃点馒头和米饭。不然就很容易长胖。

2. 三高人群。对血糖高、有糖尿病的朋友来说，如果吃了莲藕，就要相应减少米饭、馒头等主食的量，以免淀粉摄入过多，影响血糖控制。像桂花糯米糖藕等，更是要注意量了。

当然，吃藕的时候尽量少用油炸的方式做，油脂太多也不利健康。

中国食品辟谣联盟专家团成员

阮光锋

加工肉品少吃点

肉类是每日摄入蛋白质的来源之一，但在日常饮食中，有些并不是单纯的肉类，如夹在三明治的培根、火腿、热狗和香肠，以及贡丸、鱼丸等，对于这些加工肉品，你了解多少呢？

常见的加工肉品

火腿 传统腌制方式，是将猪后腿肉经过盐渍、烟熏、发酵和干燥制成。但现在市面上吃到的火腿，几乎是以猪、牛肉的肉泥，添加淀粉、香料、色素和亚硝酸盐等食品添加剂，压制成火腿块。

香肠 指的是将绞肉经过调味后，灌入肠衣中制作而成的。香肠不一定会添加亚硝酸盐，如果经过烹煮，香肠颜色呈现褐色，就是无添加亚硝酸盐，或是只添加少量的亚硝酸盐。

热狗 热狗和香肠略有不同，将肉打成肉末，甚至是肉泥，添加淀粉与食品添加剂制作而成。

丸类 以绞肉、鱼浆制成的贡丸、鱼丸，如果加入硼砂，吃起来会偏脆。

了解食材真实口感、味道与色泽，就能自行判断与挑选添加剂较少的食品。

三招教你怎么吃

第一招：不与乳酸菌、胺类食物一起吃

亚硝酸盐属于食品添加剂，遇到乳酸菌，如养乐多、酸奶、腌渍品等，或含胺类食物，如海鲜、起司、西红柿和蛋等，会结合成亚硝胺，易提高致癌风险。这就是为什么有人说，吃香肠不要配养乐多的原因。

第二招：避免用油炸或烧烤烹调方式

含有亚硝酸盐的加工食品也要避免油炸或高温烧烤，因为亚硝酸盐遇到高温，也易产生亚硝胺，可改用清蒸或水煮等烹调方式。

第三招：多摄取维生素 C

加工类食品不要吃太多，平常多摄取含维生素 C 的食物，像蔬菜水果，就可以提升抗氧化能力，有助于破坏亚硝胺的形成。

王贞虎

健康读卡

粗硬的面包更健康

面包不要挑“软、甜、细”的，真正健康的面包应该是“硬、淡、粗”的。

首先，硬面包不甜，含糖和油脂都很少。所以，手感越硬的面包热量越低。而软质面包油脂约占 10%，含热量较高。

其次，从原料上来说，面包也是高盐食品，因此在购买时，要看清营养成分表上的钠含量，尽量选择口味“淡”的。

最后，口感较“粗”的面包全麦含量高，其中的大量膳食纤维既有助于降血脂，又能通便。注意看一下配料表，如果排在第一位的是面包粉，第二三位才是全麦粉，那肯定不是真正的全麦面包。

来源：本报微信公众号

多吃温热食物 增加孩子抗寒能力

冬天是滋补的佳季，但孩子不宜进补成人的保健品，家长可以安排科学的饮食，帮助孩子抵御寒冷。

选温热性的食物

冬季，挑选孩子的食物，应以温热性的食品为主。

适于冬季吃的水果：例如苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、桔子等；

适于冬季吃的动物性食品：例如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼、虾等。豆制品是冬季菜肴很好的原料，例如豆腐干与红烧肉同煮，内酯豆腐做肉羹或鱼羹、白菜猪肉豆腐煲等，都是适合孩子的营养佳肴。

提高抗寒能力，维生素不可或缺

孩子冬天的户外活动相对较少，接受室外阳光照射时间也短，容易出现维生素 D 缺

乏。这就需要家长定期给孩子补充维生素 D，每周 2~3 次，每次 400 单位。

寒冷气候使人体氧化功能加快了，维生素 B₁、B₂ 代谢也明显加快，饮食中要注意及时补充。维生素 A 能增强人体的耐寒力，维生素 C 可提高人体对寒冷的适应能力，并且对血管具有良好的保护作用。因此，在冬天孩子要多吃富含维生素的食物。

想不怕冷，多吃含无机盐的饮食

有医学研究表明，如果体内缺少无机盐就容易产生怕冷的感觉，要帮助孩子抵御寒冷，建议冬季多让孩子摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕及青菜、大白菜等。这些蔬菜的根茎中所含无机盐较多。

济南市第五人民医院 张洪军