

营养真相 1:

吃沙拉酱等于“喝油”

各式沙拉酱凉拌过的蔬菜或水果,看起来健康而充满食欲。甚至,在一些人眼中,吃沙拉不仅代表着一种时尚饮食,更将此作为减肥的“有效”手段。

然而,营养师提示有此“误会”的人们,沙拉也许并不如你想象得那般健康。“沙拉的问题不是出现在蔬菜、水果本身,而是在于配料——沙拉酱上。”简单的2分钟实验就能让沙拉酱原形毕露:将沙拉酱挤入碗中,在微波炉中用高火加热1.5分钟,观察加热后的沙拉酱发现,其内含多为油脂,还有部分增稠剂、凝固剂等成分。

因此,蔬菜沙拉并非不能吃,只是人们在选择沙拉作料的时候可以有更健康的替代品。比如酸奶,可用于水果沙拉的制作;而蔬菜沙拉则可以用糖醋汁,添加坚果碎;当然还有一种“中式沙拉酱”也十分值得推荐,即芝麻酱,不仅营养,还能起到健脑、保健的作用。

营养真相 2:

营养麦片不营养

燕麦片是近年来被人们普遍认可的健康食品。据营养师介绍,人们选择营养麦片,追求的是燕麦带给人体的保健成分,其中,尤以β-葡聚糖这种黏水溶性膳食纤维为首要功能因子,有清理体内胆固醇等益处。

然而市面上的营养麦片产品,通常含有非常多的配料。人们本想通过食用营养麦片来获取的燕麦的营养成分,早就被植脂末、白砂糖等不够营养成分所抵消掉了。

那么,什么是真正营养的燕麦片呢?一是能通过外观直观看到颗粒较完整的燕麦;二是看营养成分,相比纯燕麦片,所谓“营养燕麦片”的蛋白质含量很低,β-葡聚糖含量也较低,不仅如此,所谓的“中老年配方营养麦片”中,还增加了大量的钠的负担。因此,选购真正营养的燕麦片其实非常简单,就是看营养配料表,配料中仅标注了“燕麦”两字即可。

营养真相 3:

全麦面包差异大

营养师提出,超市中很多面包都会被打上全麦的旗号,但看其配料表,排在第一位的竟然多是小麦粉。事实上,真正的全麦面包,主要成分自然应是全麦粉。而我国目前对全麦食品并没有做出具体的标准,这就造成了商家可以投机的空当,把混有少量全麦粉的小麦粉作原料,却当做全麦面包来售卖,而且还卖出相对普通面包要高出不少的价格。

专家提示,只要掌握方法,在超市中选购真正的全麦面包其实并不难。

两招辨识:

首先,看面包的配料表,排在第一位的应该是全麦粉,真正的全麦面包一定要包括小麦的谷壳、麸皮以及胚乳和胚芽,三部分齐全的全麦粉才是最为合格的全麦面包的制作原料。

其次,观察面包颜色,一般来讲全麦谷物在研磨完之后的颜色是棕褐色的;品尝口感,粗粮食品在吞咽时会有拉嗓子的感觉,全麦面包也有这种特点。

随着人们收入水平的提高,对食物营养的需求也日渐提高。但你知道吗,生活中有些食物打着“营养美食”的旗号,实际上并不营养,例如营养麦片、沙拉酱、超市中的全麦面包、嫩肉粉等。

5种营养食物不营养



营养真相 4:

天然嫩肉粉可家庭自制

牛肉是人们平日里选择较多的肉类食品,但是制作起来容易“老”。在餐厅、家庭里,人们往往会选择通过添加嫩肉粉的方式,来让烹饪后的牛肉达到口感嫩滑的目的。然而,嫩肉粉的添加是否存有弊端呢?

营养师提出,嫩肉粉的核心成分是蛋白酶,但会连同添加很多成分。那些额外的成分对于人们的健康而言并没有好处。比如亚硝酸盐成分进入人体可与体内蛋白质结合,产生致癌物亚硝胺。另外,嫩肉粉中还会添加磷酸盐,人体食用后可以与体内矿物质结合,从而影响人体对矿物质吸收。

其实,家庭可以通过简单自制嫩肉粉,不仅安全,还有一定的营养价值。这种自制嫩肉粉的原料,就是人们平日常见的蔬果——菠萝、猕猴桃及木瓜。选择三种水果中的一种,将其打成浆状,然后加入牛肉当中腌制即可。

营养真相 5:

煮鸡蛋时间长短有讲究

在街头的一些早点摊上销售的茶叶蛋,不知在锅里“千滚”了多长时间。事实上,这样煮出的鸡蛋非常不利于身体健康。将市面上买回的茶叶蛋打开后发现,蛋白质已经严重变性,在蛋黄与蛋清接触的地方还有一层黑膜。

实际上,鸡蛋在水煮的过程中,会发生四个过程的变化:

- 一、煮鸡蛋时间不太长时,鸡蛋中的抗营养物质、沙门氏菌尚不能完全去除。
- 二、随着煮鸡蛋时间的延长,蛋白质刚刚凝固,沙门氏菌、抗营养物质都被去除。
- 三、水煮时间再延长,鸡蛋中富含的维生素E、少量DHA及不饱和脂肪酸等营养成分容易被氧化,脂肪氧化后产生自由基。
- 四、水煮时间再延长,鸡蛋中的这些营养物质不但被氧化,还容易产生黑膜即硫化亚铁——鸡蛋中某些含硫的蛋白质和鸡蛋中的铁发生反应,从而产生额外的危害,如妨碍铁的吸收,严重者还会导致结石,影响儿童生长发育。

在煮鸡蛋的这四个过程中,显然第二个过程的鸡蛋最为健康,即蛋黄微微凝固的溏心鸡蛋。把握合适的煮蛋时间为煮沸状态下的3至5分钟,具体用时与鸡蛋大小相关。另外,有人用煮蛋器煮鸡蛋,煮成的鸡蛋时间也是合适的。

此外,为避免在外就餐吃到各种不安全的食物,不少上班族参与到“带饭族”的行列中,微波炉是带饭族每日必用的工具。不过,以下6种健康食物最好别用微波炉加热,否则易导致营养丢失。

芦笋。新鲜芦笋富含包括维生素C在内的多种抗氧化营养素。研究发现,微波炉加热会导致芦笋中维生素流失。因为维生素C和B族维生素属于水溶性维生素,稳定性更差,遇水、遇热、遇光容易遭到破坏。

母乳。很多妈妈将母乳挤入奶瓶存入冰箱,使用时再用微波炉加热,这容易导致其中重要营养素减少。研究发现,微波炉加热的母乳中含大肠杆菌的危险比其他方式加热高18倍。

西兰花。西兰花是最常见的微波食物。然而,研究发现,用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

干辣椒。干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性,微波加热很容易着火。微波加热过程中,干辣椒散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

冷冻水果。研究发现,用微波炉解冻冷冻水果容易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质。冷冻水果的最好解冻方法是常温下自然解冻。

大蒜。研究发现,微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物,使之失去应有的抗癌作用。

营养师最后提醒,大部分的蔬菜尤其是绿叶菜如果用微波炉加热,都有可能存在营养素流失过多的问题,因为蔬菜中维生素C等营养素对光热较为敏感。而肉类、蛋类、主食类用微波加热,营养损失较小。

一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院
特约刊出