湄　枸瀟兼妬缃　- 湄　淑鏃ユ滏鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尰浜ゆ禩

看看你的营养智商有多高

健康

浣滆

鍙戝皧浜庡細2008/04/21 15:00

如果你对食物的概念还停留在有东西就往嘴里塞，那就应该小心虚肉一身，营养不良了！试着答出下面的问题，瞧瞧你的营养智商有多高？

1. 因为要减肥，所以只吃水果就好

拜托，你知道水果里面的果糖有多么容易转化为脂肪吗？虽然我们应该摄取适量的水果，但这并不代表你必须以水果为减肥主食。因为大多数水果的营养素不足以供应正常人所需的所有养分。

2. 恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味，专吃某些食物或专服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”。因为药物和食物既有保健治疗作用，也有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

3. 烧好的菜不马上吃

有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B1，在烧好后温热的过程中，可损失25%。烧好的白菜若温热15分钟可损失维生素C20%；保温30分钟会再损失10%；若长到1小时，就会再损失20%。假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%；溶解在菜汤中损失25%；如果再在火上温热15分钟会再损失20%，共计65%。那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

4. 含有多种氨基酸的食品都是高级营养品

氨基酸本身并没有什么神秘之处，它只是蛋白质的组成单元。食品中含有蛋白质，也自然含有氨基酸。廉价的玉米和土豆中照样含有多种氨基酸。健康人既然具有消化蛋白质的能力，就完全可以从普通食物中获得氨基酸，也就没有必要喝什么昂贵的氨基酸营养液。

5. 只要吃下相同的热量，吃零食或主餐都是一样的

如果你还这么认为，肯定是想得胃病吧！你有没有仔细观察过每天规律吃三餐，和有一餐没一餐，光在那里吃零食的人，样子有哪些不一样呢？对啦！爱吃零食的美眉，脸会有点睡不醒的感觉，肿肿的，因为零食有太多太多的添加物。如果你认真去看市面上零食的成分，保证你会吓得不敢再吃，什么盐啦、糖啦、油啦，全部都过量，营养却没有多少。你吃完了零食，胃却没有充实的感觉，只觉得涨涨的，长此以往就是铁打的胃都不行！

6. 面包和面并不利于减肥

那倒是没错，尤其是面包，在制作的过程通常为了增加口感，会添加些奶油、糖或盐，比起什么也不加的米饭，显然热量是高得太多了。而且你有没有发觉，吃面或面包很容易饿，那是因为面食是“粉食”。米饭或其他谷类是“粒食”，粉食的饱足感与粒食相较差了很多，如果吃进一样的热量，但面食却比较容易饿。聪明的你应该知道要选择哪一种食物来当你的主食。

7.吃素更有利于健康

时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也并非是福。现代科学发现吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，一般蔬菜中都缺乏锌。

8. 瘦肉不含大量脂肪

一般来说，猪肉的瘦肉中的脂肪含量是各种肉中最高的，达25%~30%；而兔肉最低，仅为0.5%~2%。鸡肉（不带皮）的脂肪含量也比较低。牛肉的脂肪含量一般在10%以下。但如果是肥牛，即便是里脊部位也布满细细的脂肪点，脂肪含量甚至超过猪肉。

9. 蔬菜该趁着新鲜吃

刚刚采摘的蔬菜往往还带有农药残留。存放一些时日，有害物质也会逐渐分解衰减。另外，美国缅因州大学的食品学教授洛德·勃什维尔发现：西红柿、马铃薯和菜花经过一周的存放后，它们所含有的维生素C有所下降；而甘蓝、甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本无变化。经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更丰富的维生素C。

10. 米越白，质量越高

米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关，米糠去除程度越高，虽然米是白了，但营养损失亦越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维，米的胚芽含有维生素E和许多不饱和脂肪酸。经常食用精白米的人容易发生维生素B1和维生素B2的缺乏，因此，米不是越白越好。

11. 鸡蛋蛋壳颜色越深营养价值越高

有人认为红壳蛋比白壳蛋营养价值高，这是错误的。蛋壳的颜色因产蛋鸡的品种而异。科学家的试验证明，把产红壳蛋和产白壳蛋的两种鸡在同等条件下喂养，产下的鸡蛋营养成分是一致的。评价蛋白的品质，主要是蛋白(蛋清)中蛋白质的含量。从感官上看，蛋清越浓稠，表明蛋白质含量越高，蛋白的品质越好。

蛋黄颜色有深有浅，从淡黄色至橙黄色。蛋黄颜色与其含有各种色素有关。蛋黄中主要的色素有叶黄素、玉米黄质、黄体素、胡萝卜素及核黄素。蛋黄颜色深浅通常仅表明色素含量的多寡。有些色素如叶黄素、胡萝卜素等可在体内转变成维生素A，因此，正常情况下，蛋黄颜色较深的鸡蛋营养稍好一些。

12. 喝汤不吃“渣”

有人做过检验，用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白质原料的食品煮6小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了吃流质的人以外，应提倡将汤与“渣”一起吃下去。

13. 标有“不含胆固醇”字样的油才是好油

“不含胆固醇”这个标记只不过是一个广告用语而已。在植物油里原则上是不可能没有胆固醇的！在生物化学中，胆固醇及其衍生物质是构成一切机体结构的基本成分。动物对它的需求量十分巨大，对植物而言也不能说完全就用不着。

在精炼植物油的过程中，胆固醇不可能从油脂中被去掉。但是，在植物油中，胆固醇的含量与猪油和黄油相比，其数值还是很低的。要知道动物油的胆固醇含量大概是植物油的10~25倍左右。但即使这样，也不能说植物油中根本就“不含胆固醇”。