

蔬菜浅色宜生吃深色宜熟吃

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/16 21:24

多年以来,人们都反复强调,蔬菜生吃有益健康。其理由容易理解:生吃蔬菜不会带来营养素的损失,还能最好地保存其中的活性物质。然而,熟吃蔬菜是否就完全不可取呢?其实,只要烹调合理,熟吃蔬菜也有其益处,未必像某些人想象的那样,营养素"全军覆没",甚至还有一些"额外"的好处:

烹调

可以提高绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的利用率。这两类物质只喜欢溶于油脂, 热烹调使细胞壁软化,促进胡萝卜素、番茄红素的溶出,提高吸收率。

烹调可以提高蔬菜中钙镁元素的利用率。很多人只知道钙来自牛奶,镁来自香蕉,却不知道绿叶蔬菜也是这些营养素的好来源。这是因为,大部分绿叶蔬菜中存在着草酸,它不利于钙和镁的吸收。 然而,在烹调加工当中,只要经过焯烫步骤,再行炒制或凉拌,即可除去绝大部分草酸。

烹调可以大幅度地提高蔬菜的食用数量。生吃尽管营养素毫无损失,但总的食用数量很难提高。 人们都有这样的经验,如果要求每日吃500克蔬菜,那么全靠生吃蔬菜很难达到这个数量要求。假如有 一半蔬菜熟吃,则完成这个数量轻而易举。

烹调可以软化纤维,对于肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气、慢性腹泻等类型的人有益。

最后,熟吃蔬菜比较卫生。加热能杀灭病菌和虫卵,大肠杆菌之类也很难耐受沸水或热油的洗礼。一些抗营养因素和破坏维生素的氧化酶类,也能在加热的过程中被灭活。

理想的方式是,颜色深重的蔬菜大部分熟食,颜色浅而质地脆嫩的蔬菜生吃。蔬菜烹调的温度尽量不要过高,烹调方式清淡少油。如此,数量和质量、营养和口感可以兼顾。