

健康

浣淖

鎏賤龔浜庸細2008/07/30 12:41

新闻背景：由中国疾病预防控制中心健康教育所组织专家编写的《奥运健康手册》日前在北京正式发布。首批25万册中文版和6万册英文版手册免费发放给北京市民及中外游客。全书共包括健康生活篇、疾病预防篇、紧急救助篇、文明礼仪篇和重要信息篇5个部分。

想吃肉了，来碗红烧肉最解馋，油而不腻，浓香扑鼻。不过《奥运健康手册》提醒大家，猪肉红烧、清炖时维生素B1损失最多，达60%~65%；蒸次之，炒损失最少，仅3%，维生素B2几乎全部保留。看来红烧肉虽然可口，但营养却少了。

中国疾病预防控制中心食品与安全研究所副研究员何丽解释说，瘦肉富含B族维生素，但都是水溶性的，红烧肉需要长时间炖制，因此维生素B1自然会从肉里流出，留在汤里。

这次《奥运健康手册》里，之所以把红烧肉的营养问题提出来，关键是大家对维生素B1的认识不够充分。在人们心里，维生素B1的名声远没有维生素C那么大，不过缺了它，你可能会变得很焦虑或记忆力减退，严重缺乏的话还会导致情绪不安和易怒，甚至与人发生争执；你也有可能经常患感冒、胃炎、肩膀发僵、肌肉疲倦等；甚至连蚊子都会欺负你（维生素B1的一种代谢物随汗液分泌到体表，能起到驱蚊作用）。

在18~19世纪，中国、日本，尤其在东南亚一带广为流行的脚气病就是缺乏维生素B1惹的祸。维生素B1还参与肌肉和神经所需能量糖的代谢，糖尿病患者就必须多补充维生素B1……

但由于现在人们饮食习惯、烹饪方法等的改变，维生素B1被人们弄丢的太多了：不吃粗粮吃精面，喜欢吃油炸面食，不吃杂粮等，猪肝等内脏里也含丰富的维生素B1，但是很多人偏偏喜欢吃卤制的，结果卤制猪肝的维生素B1损失达55%，维生素B2损失达37%。

需要注意的是，多余的维生素B1不会贮藏在体内，它会完全排出体外。这就需要经常从饮食中获得，人们应该多吃未经精制的五谷杂粮，比如全麦、燕麦、豆类等。

当然，吃红烧肉并不是只为了维生素B1，还有脂肪、蛋白质等，这都还有利于脂溶性维生素的吸收。而且对于很多人担心的红烧肉脂肪含量多的问题，专家们也都早有提示，只要炖两个小时以上，肥肉中的营养构成就会发生改变，对人体有害的脂肪含量下降，胆固醇减少。当然，对于患有高血脂、高血压的人来说，还是少吃为宜。