10种被“夺去”营养的食物

健康

浣滆

鍙戝皵浜庡細2006/12/21 18:51

鱼、谷物、酸奶、有机蔬菜都是人们心中“当之无愧”的健康食品。然而，大家所不知的是，在它们到达消费者手中之前，其中所含的大量营养却被制造商“剥夺”了。食品的加工程序越多，营养价值就越低；而最健康的食物不需要大量配料的“装点”，天然本色就最好。近日，美国《生命科学》网站就评出10种日常生活中经常食用，却被制造商“夺去”某些营养价值的食品。

１、鱼片

一般的油炸鱼片都用鳕鱼制成，这种鱼里富含对健康有益的不饱和脂肪酸（DHA等），而各种鱼条、鱼片制品也就顺势为自己打上了“营养”的标签。不过，请大家注意，鳕鱼片的包装盒/袋上往往会列出一二十种配料，繁琐的加工已经让它变得不那么有益健康了——大量的盐、味精和油炸时带入的饱和脂肪。因此，如果你购买的是加工过的鱼类产品，它们对人体健康的危害可能已经超出了其所能带来的益处。

２、灌装浓汤

汤类非常有益健康，而且价格低廉、易于制作。可是，罐装浓汤是由盐、脂肪、人造添加剂、防腐剂，或许还有一些脱水胡萝卜调制成的营养价值非常低的“混合物”。一罐浓汤含1000毫克钠，大约是你每天所需量的一半。因此，还是自己准备鸡肉、牛骨和蔬菜，亲手做一碗热腾腾、香喷喷的汤吧。

３、绿茶

亚洲人普遍爱喝绿茶，甚至将它变成一门艺术。绿茶包含抗氧化剂和其他有益健康的成分，可以预防癌症、心脏病、衰老和其他与老化相关的疾病。但是大部分美洲人并不喜欢这种味道，因此生产商加入糖和其他添加剂制成绿茶饮品，打着健康饮品的幌子到处兜售。其实，“绿茶”瓶子上的任何一种成分，如：糖精、防腐剂等，都让它在健康方面离我们更远。

４、酸奶

酸奶是由鲜牛奶发酵而成的，其中富含蛋白质、钙和维生素。对那些因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶可以是个很好的选择。但美国各大超市销售的酸奶，已经被制成了充满糖分和各种加工水果的“甜点”，而商家正是利用这些“包装”将它伪装成健康食品。因此，在购买时最好选择普通的无脂酸奶，必要时自己加入一些水果。

５、黄褐色马铃薯

爱荷华州出产的黄褐色马铃薯与常见的马铃薯相比，价格便宜且易于种植。可是，这种马铃薯食

用后，它们所含的淀粉会很快转变成血糖，增加了糖尿病和肥胖的风险。由于它的口感也不太好，因此很多人只好采取措施让它们吃起来更美味：将它们煮熟，然后捣成泥，塞进黄油，或者将它剥皮后用油炸，再在表面撒一层盐。这样制作出来的食品就更不健康了。

６、爆米花

现在，人们不再像以前那样将爆米花视作健康食品。其实，爆米花是由玉米加工而成，它富含纤维，热量很低，几乎不含糖、盐和脂肪。但是，现在的微波炉爆米花为提高口感，加入了大量附加成分，因此也不再是有益于健康的营养食品。在购买爆米花时选择价格便宜的散装产品是不错的选择，并要自行控制盐和黄油的用量。

７、面包

美国最常见的面包，莫过于大量生产的白色圆包。优质的面包的确只是由面粉、水，再加少量盐和酵母加工而成。然而现在的成品包装白面包含有糖、玉米糖浆和很多其他成分，经过这些程序加工出的食物，一旦你咽下肚，它会很快转化成血糖。甚至，现在许多批量生产的全麦面包对健康也是有害的，因为它们通过一些“有害物质”提高了口感：糖，盐，还有软化剂。最好选择葡萄干燕麦面包或用纯果酱涂抹的大麦面包。

８、早餐燕麦片、玉米片

小麦、大麦、大米和燕麦等谷类，一直是人类最重要的食物。它们所含的蛋白质、膳食纤维和维生素是其他食物无法比拟的。然而，食品生产商却利用“谷类”二字大肆揩油，他们将少量的谷类与大量的淀粉、白砂糖、玉米糖浆、盐、食用色素和防腐剂结合，生产出“五颜六色”　　并深受孩子们喜欢的早餐谷物，使这些谷类的营养成分大大降低。

９、商业化有机食品　　有机食品采取自然耕种方式，不涉及任何杀虫剂和化肥，几乎被人们视作食品大量污染年代的“救世主”。30多年来，我们一直在追求这个目标。但在利益的驱使下，它的营养价值体系开始出现危机。我们现在饮用的有机牛奶，产自被强迫喂食有机谷物的圈养牛。还有各种标明“含有有机成分”的“垃圾食品”，它们通过有机标签伪装成健康食品，里面的有机成分有多少，只有制造商自己知道。

１０、比萨饼　　在意大利，比萨饼甚至受到了法律的保护，规定其必须由全麦面粉、番茄酱、白干酪、橄榄油、罗勒香料等加工而成。比萨饼本来是非常有营养的。现在许多快餐连锁店售卖的比萨饼，使用了防腐剂、便宜的人造脂肪、没有营养的罐头水果、可长期冷冻的肉类，还有大量的盐……这些比萨饼热量和钠含量非常高，营养价值却不值一提。