

你有丢掉蔬菜营养的习惯?

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/13 15:47

为什么要扔掉它们呢?理由很多,或者是因为口感差,或者是因为看起来难看,或者,没什么理由,就是看见父母当初把它们扔掉,是一种习惯而已。可是,你到底扔掉了什么?扔掉的部分当中,有没有让人大呼可惜的东西呢?

错误方式一:切掉油菜和芹菜的鲜嫩绿叶、莴笋的叶子、白菜 的老叶

评点:蔬菜的几乎每一个部分都有营养价值,而其中绿叶是植物合成营养成分的工厂,也是营养之精华所在,扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。比如说,白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍,维生素C也要高好几倍呢。又比如说,莴笋叶子的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都高于莴笋的茎。其实油麦菜就是叶用的莴笋,莴笋叶子甚至比油麦菜还要香浓。只是名词的差异,何以命运天差地别?

对策:假如觉得混起来炒口感不爽,也不要把叶子扔掉,而是掰下来,另做一盘青菜,或用绿叶做汤、做馅,岂不两全其美?

错误方式二:削掉茄子、萝卜、苹果、甘薯等的皮,撕掉番茄的皮

评点:这些做法,也都是去掉了蔬菜的营养精华。茄子最令人称道的强健血管功效便来自茄子皮,它集中了茄子中的绝大部分花青素抗氧化成分,也含有很高浓度的果胶和类黄酮,丢掉实在可惜得很哪。辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它正是萝卜防癌作用中的关键成分。苹果、甘薯和番茄的皮富含抗氧化成分和膳食纤维,也有一定的防癌效果。若能多保留一些皮,甚至把皮吃掉,显然更有利于健康。

对策:吃菜还是尽量吃完整的,纯天然的感觉最好。不要追求特别脆、特别白、特别甜之类"境界"。如果觉得它们在色彩上或口感上有碍,可以在烹调方法上进行调整,或单独制成另一道菜。比如老北京风味的"炒茄子皮"和"拌萝卜皮"就别具特色,集健康和美食于一体。

错误方式三:掐掉豆芽的两头、扔掉青椒生籽的白色海绵部分、扔掉冬瓜的白色芯部

评点:豆芽中营养最丰富的部分并不是白嫩的芽柄,而是淡黄色的芽尖,而根则是纤维素最高的地方。费时费力地什么"择菜",得到的实在是负效益。青椒和冬瓜的白色芯部都是维生素C含量特别高的地方,丢掉也很可惜。

对策:如果习惯于把它们吃掉,会觉得口感其实很不错呢。就把它们洗干净扔进菜锅好啦!