

蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解，在急火快炒或加盖短时间加热时其损失量较少，如果烧10分钟，维生素可以减少60%甚至更多。

烧菜隔顿吃——营养素递减

有的人为了方便，一次烧一大碗，不但隔顿吃，还隔天吃，殊不知这样做会使维生素C及B族维生素大量破坏。经测定，炒好的青菜放15分钟，维生素C减少20%，放30分钟损失30%，放1小时降低50%。隔顿隔天的菜还易变质，吃了易发生食物中毒。所以最好现烧现吃，既卫生又营养。

加油太多——素油荤油都一样

不少人怕吃肉，怕吃荤油，怕脂肪摄入太多，但在炒菜时加了许多素油，否则感到口味不好。其实动物油和植物油一样，每克油都产生37.656 KJ热量，所以不管是荤油还是素油，如果摄入太多都可引起肥胖或因热量摄入过多

而致高血脂、糖尿病、心血管疾病等“富贵病”，所以炒菜加油要适量，每人每天吃油25 g，不超过30 g。

不吃菜汤——等于丢弃维C

烧菜时，大约有30%～70%维生素C会溶于汤里，所以，不但要吃菜，还要连汤一起吃下去。

菠菜不去草酸——影响钙摄入

大家都知道，菠菜含草酸多，豆腐含钙多，若是菠菜与豆腐一起烧，就会产生人体不能吸收的草酸钙，影响人体钙的吸收。而菠菜是蔬菜中的佼佼者，不但含营养素多，且色泽鲜艳，所以不少人只得清炒菠菜与其他荤素食品一起烧。其实菠菜中的草酸是客观存在的，不论你怎么烧法，如果你预先没把草酸去掉，照样会在吃菠菜时把草酸吃进人体内。草酸在消化道中也可能与其他食品中的钙结合而使钙不能被吸收。草酸也可能在消化吸收后进入血液系统，然后与血中的钙结合，浪费了已被人体吸收的钙。所以不必回避菠菜烧豆腐，正确的吃法是先将菠菜（包括含草酸多的竹笋、毛笋等）放在开水中烫1～2分钟，让草酸溶解在开水中，然后再将已除去草酸的菠菜捞起，随你烧什么，包括豆腐，都不会影响钙的吸收了。

长期素食——营养不全

现在有些人被高脂肪、高蛋白、高热量膳食导致的高血压、高血脂、高血糖、心血管疾病的高发吓怕了，所以只吃素。如果是因为治病需要短时吃素那是可以的，但长期吃素，尤其是青少年吃素则有害无益。因素植物蛋白在营养学上大多属于“不完全蛋白质”，缺少人体许多必需氨基酸，而鸡、鸭、鱼、肉、蛋和奶制品有更多的优质蛋白质、脂溶性维生素A、D等。