# 温,构選兼姤缃, 温, 湛鏃 二 湰 鏂 伴 椈鏃 朵 簨 -

这样食蔬菜营养易流失

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/20 18:46

#### 先切后洗——营养素大量流失

除了小鸡毛菜等品种以外,大多数蔬菜都需切小后再烧煮。不少人

习惯做法是将蔬菜切小再洗,殊不知,蔬菜中许多营养素及有益物质都是水溶性的,经切细后的 蔬菜在洗涤过程中会使营养物质大量流失于水中。正确的做法是先洗后切。

# 挤菜汁——不当的丢弃

在做菜馄饨、包子的馅心时,需把蔬菜斩细,这时会有大量的汁水流出。有的人为了成型或包馅时的方便把汁水挤掉,这样就把菜中70%的维生素、矿物质丢弃了。正确的做法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一切剁碎,搅拌让蔬菜的汁水渗到其他的馅中。此外,有的人吃豆芽时只吃芽不吃上面的豆,其实豆中的维生素C比芽要多3倍。

### 贮存太久——破坏维生素

有的人一次买了较多蔬菜,每天只吃一部分,其结果是不但吃口不好,维生素C也逐渐丧失破坏。蔬菜都含有硝酸盐,在空气中它会还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐可使正常的血红蛋白变成高铁血红蛋白,失去了携氧能力而使人指甲、口唇甚至全身出现青紫、气急等症状。蔬菜含水分多,极易生长霉菌,并会产生多种霉菌毒素,不但附在表面,还可渗入到深部,即使是加热也不能破坏这些毒素,所以蔬菜要尽量吃新鲜的。

#### 冷藏不当——黄瓜不能低于10

低温可以延缓蔬菜出现腐败变质,但决不是温度越低越好。蔬菜基本上都不可冷冻保存,大多数的适宜保存温度是3 ~ 10 ,而黄瓜不能低于10 ,如果放在4 左右的冰箱里冷藏,黄瓜颜色会变深,瓜体变软,切开后可见到透明的胶状液体,使黄瓜的清香味荡然全无。

# 生吃蔬菜——要认清品种

可生吃的蔬菜是本身无毒且未受污染的,而现在市场上绝大多数的蔬菜都喷洒过农药,且不只一种。虽然大家已习惯于先将蔬菜浸泡后再清洗,但这只能除去40%左右的农药,而烧煮有进一步分解农药的作用,生吃这些蔬菜会对人的健康造成损害,尤其是外层老叶,这些部位是更不能吃的。有的蔬菜本身含毒,必须经过加热烧煮后才能破坏其中的毒素,如刀豆、扁豆即属此类。

#### 烧煮时间太长——维C遇热氧化

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——等干丢弃维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直烧。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体质蛋白质、脂溶性维生素A、D等。