

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/06/24 11:11

吃菜,这听起来是再寻常不过的事情了,但是如果吃得不科学,也会对健康产生不利影响。那么,蔬菜怎么吃才是科学、健康的呢?

多吃新鲜蔬菜

新鲜的青菜,买来存在家里不吃,便会慢慢损失一些维生素,如菠菜在20 时,存放24小时维生素C损失则达84%。因此要尽量多吃新鲜蔬菜。

不应舍弃的营养部分

例如豆芽菜,有人在吃时只吃上面的芽儿而将豆子丢掉。事实上,豆中含维生素C比芽儿的部分 多2-3倍。再就是做饺子时把菜汁挤掉,维生素会损失70%以上。正确的方法是,切好菜后用油拌好, 再加盐和调料,这样油包菜就不会出汤了。

炒菜用旺火

据测定,大火快炒的菜,维生素C损失仅17%,若炒后再焖,菜里的维生素C损失则为59%。因此炒菜要用旺火,这样炒出来的菜,不仅色美味好,而且营养损失少。炒菜时加少许醋,也有利于维生素的保存。

炒好的菜趁热吃

有人为节省时间,喜欢提前把菜炒好,然后在锅里温着等人齐了一起吃或下顿热着吃。其实,蔬菜中的维生素B1在炒好后温热的过程中会损失25%。炒好的白菜若保温30分钟会损失10%,若长到1小时,就会损失20%。

吃菜更要喝汤

许多人爱吃青菜却不爱喝汤,事实上,炒菜时大部分维生素溶解在菜汤里。以维生素C为例,小白菜煮好后,维生素C会有70%溶解在菜汤里;新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟,维生素C有50%溶在汤里。 在洗切青菜时,若将菜切了再冲洗,大量维生素就会流失到水中。

用菜炒肉菜更吸油脂

有些人为了减肥不食脂肪而偏爱吃加在肉里的蔬菜。研究人员发现,凡是含水分丰富的蔬菜,其细胞之间充满空气,而肉类的细胞之间却充满了水,所以蔬菜更容易吸收油脂,吃了之后反而不利于减肥。 文/于惠中(副主任医师)