

炒蔬菜也会致癌？

专家提醒:不必过于恐慌,蒸煮方式更健康

最近,一条“炒蔬菜可能会致癌”的“旧闻”在各种媒体平台上被疯转。笔者查证后发现,该消息的源头是中国香港食物安全中心于2011年发表的《首个总膳食研究报告》。报告里提出炒蔬菜容易释放致癌物“丙烯酰胺”,炒西葫芦被列为致癌榜首。

时隔三年多,“旧闻”却被掩去出处,再次传播,引起饮食恐慌。营养科专家表示,炒的确不是最上选的烹饪方式,但炒菜释放的有害物远低于薯片、炸薯条等,不必过于忧虑。

炒蔬菜会产生致癌物 危害远小于薯片和炸薯条 杀手:丙烯酰胺 建议:多蒸煮,少爆炒

根据香港该报告,调查的133个食物样本中,零食类所含丙烯酰胺最高,平均达到每公斤680微克;其次是蔬菜及其制品,平均每公斤含53微克。同时,炒菜时间越长、温度越高,蔬菜释放出的丙烯酰胺就越多。其中以西葫芦为最,平均每公斤释放的丙烯酰胺高达360微克;大蒜、洋葱次之,释放量分别为200微克、150微克;生菜、菠菜、苋菜释放较少,平均每公斤低于10微克。

中山大学附属第六医院营养科主任贺青介绍,含有天门冬酰胺(豆类、蔬菜中

的含量较高)和还原糖的食物,经过120摄氏度以上高温炒制容易形成丙烯酰胺,所谓的“美德拉反应”是存在的。不同蔬菜中天门冬酰胺含量不同,因此释放出的丙烯酰胺会有差异。除了蔬菜之外,含有碳水化合物和氨基酸的食物(淀粉类、肉类食物),经过120摄氏度以上高温烹制后也很容易发生此反应,释放出丙烯酰胺。

贺青表示,丙烯酰胺被认为是一种具有神经毒性、遗传毒性和潜在致癌性的物质,但目前学术界还难以统

计丙烯酰胺到达哪一个浓度才会致癌。大部分炒蔬菜的丙烯酰胺释放量远低于薯片(680微克)、炸薯条(390微克)等零食,并且炒蔬菜是千百年来人类日常的烹饪方式,不必过于恐慌。不过,为了减少有害物的摄入,烹煮青菜时建议尽量选用蒸、煮的方式,少爆炒。

“隔夜菜”中致癌物含量明显增高 杀手:亚硝酸盐

建议:趁热封装快速冷藏,“隔夜菜”风险可忽略

除了丙烯酰胺之外,亚硝酸盐也被认为是蔬菜中可能存在的致癌物。“隔夜菜不健康”的观点已经被广大消费者接受,就是因为存在“隔夜菜容易产生亚硝酸盐”的说法。

贺青表示,在保存过程中,蔬菜中的亚硝酸盐含量

确实会有一些增加。2013年兰州文理学院的一份研究报告指出,与新鲜蔬菜相比,隔夜蔬菜中亚硝酸盐的含量明显增高,呈现“叶菜类高于根茎菜类,根茎菜类高于瓜果类”的特点。

但是,冷藏条件下,总的亚硝酸盐含量还是大大

低于加工食品中国家标准允许的含量。而肉中亚硝酸盐含量的增加,应该是烹饪过程中使用了含有硝酸盐的调料所致。这在常规的烹饪中是不会出现的。因此,如果把做好的蔬菜趁热封装快速冷藏,“隔夜菜”的风险是可以忽略的。

葱类、豆类、十字花科蔬菜能防癌!

虽然蔬菜在一定的烹煮和保存条件下可能产生致癌物,但也有诸多科研报告指出,蔬菜,特别是绿色蔬菜,不仅不会致癌,还有防癌的功效。其中,抗癌效果最好的当属葱、豆类、十字花科蔬菜。

贺青表示,例如微量元素中的硒在癌症生长发生的每一阶段都有抑制作用,

大蒜、胡萝卜、洋葱等含硒量比较高,被认为有一定抗癌作用。有机硫化物对人体具有特殊的生理效应,其中就包含了抗癌作用、调节免疫功能等,这种有益物质主要存在于葱属蔬菜之中,如大蒜、洋葱、大葱、韭菜等。

大豆中的类黄酮类化合物是一类供氢型的自由基清除剂,具有抗过敏、预

防高血压、抗突变、抗癌等多方面作用。

而硫苷的降解物质可以抑制多种致癌物诱发的癌症,这是十字花科植物中特有的代谢产物。经常食用十字花科蔬菜人的胃癌、食管癌和肺癌的发病率较低。十字花科蔬菜主要有西兰花、萝卜、甘蓝、卷心菜等。

一年中最冷的日子这么吃就对了

在二十四个节气中,小寒、大寒是最后两个节气,也是一年中最寒冷的时候。中医认为,此时自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤心肾阳气。因此,保护阳气是此时养生的重要原则。小下面为你从饮食、睡眠、运动等方面支招,帮你度过冬天里最冷的时候。

●食宜温养肾为主

中医有“寒者温之”的原则,认为温性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰等,有助于体内阳气的升发,能够提高人体的耐寒能力,非常适合冬季食用。冬日家中不妨煮些山药羊肉汤、羊肉羹、当归山鸡汤等,都是此时温补的佳品。中医还有

“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,萝卜性凉,有生津化痰、消食和胃之效,炖肉时不妨加几块萝卜,或搭配素炒萝卜丝、蒸萝卜糕等食用,可以防止冬季进补太过造成的脾胃消化不良。

从五行与五脏、季节的对应关系来说,肾应冬,属水,主藏,所以“冬季养肾”是养生的基本认识,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物大多能入肾脏,是冬季养肾的首选食物。此外,核桃、桂圆、栗子等坚果类食品也是冬季益肾佳品。

●睡宜早养精蓄锐藏阳气

为了顺应冬藏,人们在起居上也应注意早睡晚起,保证充足的睡眠时间,以利阳气的

潜藏。冬天不妨“偷点懒”,日出而作,日落而息,反之,则容易耗损阴精,伤及肾脏,甚至有折损寿命之虞。

●动宜微微汗即可

冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当减少活动,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。

此时的锻炼要有节制,微微出汗就好。建议大家选择一些舒缓的运动,比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,起到舒展筋骨的目的即可,切不可追求大汗淋漓,导致阳气外泄。此外,运动尽量选择白天、阳光充足时进行,并应做好准备活动,防止运动损伤。

●头宜暖背足忌寒凉

小寒、大寒节气,天寒地冻,寒邪侵入,易使人体气血流行不畅,血脉筋脉拘急,所以冬季是脑血栓、心梗等心脑血管疾病以及关节痛、感冒等疾病的多发季节,保暖也就变得异常重要。

中医认为,头是各条阳经会聚之处,心为阳脏贯通胸背,寒易从脚而生。因此,头部、胸背部、足部是需要重点保暖的部位,年老阳气弱者更应注意。出门应戴好帽子,避免湿发出门,胸背部多加件衣服避寒保暖,选择舒适保暖性能好的鞋子,并经常用热水泡脚。

五种素食胜过吃肉

“三九补一冬,来年无病痛”,对于崇尚冬补的中国人来说,此时是进补的大好时机。在很多人眼中,“荤食”是最好的补品,冬季一定要多吃牛羊肉多喝鸡汤。事实上,冬补不一定非要吃荤,有些素食也很适合冬季进补。

山药▶▶

自古以来,山药就被视为物美价廉的“补”品。其味甘性平,益气健脾,其所含的淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃的消化吸收功能。另外,山药含有的大量黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,防止动脉硬化。

栗子▶▶

中医医认为,栗子性味甘温,具有养胃健脾、补肾强筋、止咳化痰的功效。现代研究认为,栗子是碳水化合物含量较多的干果品种,同时富含多种维生素和矿物质,有利于机体抗寒,很适合冬季食用。

芋头▶▶

除了富含钾、维生素C等多种营养素外,芋头还含有一种天然的多糖类植物胶体,能增进食欲,帮助消化,有止泻的作用,同时又有膳食纤维的功能,能润肠通便,防止便秘。中医认为,芋头有益胃生津、补中益气等作用,很适合用来补虚。

香菇▶▶

其热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。

枸杞▶▶

一般冬季的养生原则应以益气助阳,滋阴补肾为主,而枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞性味甘平,能补肾益精、养肝明目。在空气干冷的冬季,眼睛易干涩、流泪,常吃枸杞还能缓解这些症状。

火锅汤底自己做

火锅或许不是最适合冬天的美食,但一定是冬天最受欢迎的美食。养生达人苏小沫平时很喜欢吃火锅,但是总觉得在外面吃不如在家吃的放心健康。“自己精心熬制底料和蘸料,准备适当的火锅配菜——亲手‘做’,用心‘计’,才能切切实实暖身心。”下面,就让养生达人苏小沫为大家介绍一下她自制的健康火锅汤底吧!

●清汤锅汤底

功效:清油消脂,补虚强身。
材料:枸杞25克、皮蛋一个、桂皮10克、生姜15克、大枣5颗、香茶叶适量。
水量:以10碗水(1碗约220毫升)大火煮开后,以小火熬煮2小时后,去菜渣取4碗当作火锅之汤底用。

好吃秘诀:可加入甘蔗熬煮,增加汤底的甜味。

速配养生火锅料:豆腐、豆皮、油条、面筋制品等火锅料。

●滋补养生汤底

功效:有补气强身的功效,除了能提神消除疲劳外,还有增强身体免疫力,预防感冒,帮助消化等效果。

材料:海燕25克、鹿茸片2片、枸杞25克、人参25克、菊花3朵、山药10克、桂圆3颗。

水量:以6碗水(1碗约220毫升)用小火熬煮至剩4碗,去药渣当作火锅之汤底用。(约30~40分钟)

好吃秘诀:可用清鸡汤罐头1罐(约400毫升)替代2碗水熬煮,增加汤底的甜味。

速配养生火锅料:鸡肉、猪肉等其他火锅料。

●香辣锅汤底

功效:补气养生,温通血脉。
材料:红干椒15克、麻椒15克、豆瓣酱15克、陈皮10克、桂枝5克、花生10克、大茴香3粒,金钩海米25克。

水量:以6碗水(1碗约220毫升)用小火熬煮至剩4碗,去药渣当作火锅之汤底用。(约30~40分钟)

好吃秘诀:可用清鸡汤(约400毫升)替代2碗水熬煮,增加汤底的甜味。

速配养生火锅料:羊肉、牛肉、鸭肉等腥味重之肉类。

(本报综合)

