

# 青菜水煮更营养?错! 猛火快炒维生素损失少

青菜要怎么吃才健康?这个看似简单的问题难倒了不少人。曾有报告指出爆炒青菜容易产生致癌物,应该采用水煮的方式。对此,营养学专家表示,无论用哪种方式,正确烹饪才健康。

## 爆炒、水煮各有优劣

蔬菜的烹饪方式,未必水煮比爆炒好。因为猛火爆炒蔬菜可以少流失维生素;另外,蔬菜的汁液里含有丰富的维生素、矿物质等营养素,榨汁和焯水等水煮方法都会使这些营养素流失。

而如果长时间炖煮蔬菜,营养流失更严重。炖煮的时间越长,营养素的流失就越多,特别是水溶性维生素。

## 不同的蔬菜 适合不同的烹饪方法

不同的蔬菜含有不同的营养素,最好要根据营养素的性质选用合理的方法来烹调。瓜类蔬菜既可炒,也可水煮;但叶类蔬菜适宜猛火快炒,这样可以保留更多的维生素。

此外,胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,胡萝卜素属于脂溶性维生素,它溶解于油脂中才能在人体小肠黏膜作用下,转变成维生素A而被吸收,所以胡萝卜适合用油炒,这样吸收率更高。

## 科学烹饪蔬菜的10个妙方

- 先洗后切。先切再洗虽然方便,但大量的维生素就会流失到水里去。所以蔬菜应该先洗后切,及时烹调。
- 切块不宜太细小。蔬菜切块越小,营养素被破坏的可能性就越大。
- 切后不浸泡。蔬菜切后又浸泡,水溶性的营养素都会大量地通过渗出、溶解等方式流失。
- 猛火快炒。猛火快炒可以让维生素少受损失。据测试,猛火快炒下叶菜的维生素C的保存率可达60%~80%,胡萝卜素的保存率可达76%~90%,番茄的维生素保存率可达90%。因为长时间的加热会使蔬菜维生素C大量损失:白菜煮15分钟维生素C的损失率可达43%,一般的青菜用水煮10分钟,维生素C约有30%被破坏。当锅内温度超过80℃时

- 氧化酶就会失活,从而保护了维生素。猛火把水烧开,再放进青菜,能提高维生素的保存率。
- 尽量不挤汁、不焯水。蔬菜的汁液里含有丰富的营养素,挤汁和焯水都会使这些营养素流失。
- 不用碱性溶液焯水。多种维生素在碱性溶液里都会被破坏,如果同时加热,维生素损失更大。
- 适当加醋。蔬菜富含维生素C,但在炒后极易被破坏。根据维生素C、B1、B2怕碱不怕酸的特性,烹调蔬菜适当地加点醋有利于维生素的保留。
- 合理加热。蔬菜中的果胶质在加热时会吸收部分水分而变软,有利于蔬菜的消化吸收。
- 尽量带皮食用。蔬菜的表皮含有多种维生素,尤其

含有丰富的维生素C,茄子皮还富含极有价值的维生素P。当然,如果知道表皮被农药污染无法清除,就只有削皮食用了。

- 煮好要尽快食用。蔬菜煮好后温热存放,维生素B1可损失25%。如白菜炒好后温热存放15分钟,维生素C可损失20%,再保温30分钟,损失再增加10%。

含有丰富的维生素C,茄子皮还富含极有价值的维生素P。当然,如果知道表皮被农药污染无法清除,就只有削皮食用了。

- 煮好要尽快食用。蔬菜煮好后温热存放,维生素B1可损失25%。如白菜炒好后温热存放15分钟,维生素C可损失20%,再保温30分钟,损失再增加10%。



## 春夏换季 让身体远离病菌

春天和夏天是截然不同的季节,气温、湿度等方面都会发生改变,如果不注意,有可能会患上疾病。如今恰逢换季,春夏之交,究竟要注意哪些方面的问题呢?下面,就逐一数。

### 睡眠方面▶▶

春夏交际,也要注意养肝。因为肝功能失调,就会导致出现情绪不好,不易开心,常爱流泪,眼睛胀痛,指甲无光等状况。如果肝功能正常,人体的气血就会通畅顺达,不然就会产生气血淤滞。保养肝脏就要注意睡眠,在晚上11时前休息,这是因为凌晨1时到3时是肝血最旺之时,也要保证六至七小时睡眠。除此以外,也可以每天中午坚持睡15~20分钟。

### 出行方面▶▶

如果外出,就要酌情涂用夏季防晒用品,尽量戴好眼镜及遮阳帽,还要做好对紫外线的防护。进行体育锻炼时,要避免太阳直射的中午,还要注意逐步减少运动量,避免大汗和过劳。外出旅游时,要小心因季节转换造成的水土不服,避免各种时令病。

### 心情方面▶▶

自我调控和驾驭情绪对肝气舒发有帮助,还对养肝多有裨益,因此,要常常保持好的心情。同时,为了肝脏的健康,要坚持锻炼能舒筋活络,可以散步、慢跑、舞剑、打球、做体操、打太极拳、郊游和爬山等。

### 饮食方面▶▶

饮食要以清淡为主,可以多吃蛋白质含量较高的鱼类、豆制品、瘦肉、乳制品等,也要多吃绿叶蔬菜,适当吃有苦味的蔬菜,如苦瓜、油菜等,可以清热,还富有营养。春夏换季,出汗较多。这时,就要注意适当补充水分,但不可过量饮用清凉饮料,可以避免损伤阳气,对脾胃功能造成影响。

### 补救方面▶▶

- (1)按摩涌泉穴:用右手掌快速搓揉左脚心,再用左手掌快速搓揉右脚心,直至感到热感。每天早晚搓揉100下,接着搓揉各脚趾100余下。这样刺激涌泉穴,可以补肾壮阳、强筋壮骨。经常坚持搓揉此穴还可以促进手脚冰凉症状的康复。
- (2)拍打背部:如果熬夜或劳累,可以捏脊法和拍打法。捏脊法就是拇指与其余四指相对,提起背部脊柱两侧的皮肤和筋膜,从腰骶部位向上捏,直至肩部。拍打法就是掌心部位中空,手指并拢,从肩颈部向下拍到腰骶部位。拍打法和捏脊法各反复操作3~5遍,每天1次。
- (3)按揉、拍打肾俞穴(两边腰眼):肾俞穴在两边腰眼,稍用力各拍打100余下。

## 早晨做4件事 对身体有益

俗话说“一天之计在于晨”,要想以最好的状态迎接新的一天,必须科学又合理地做好4件事。

首先,早上睁开眼睛后,先躺在床上活动一下四肢,三五分钟后慢慢起来。这个好习惯不但可以避免因为猛然起身而导致的血压波动、头晕等现象,而且可以让你从迷迷糊糊的状态中快速清醒。推荐三种活动四肢的方法:将双腿弯曲再伸直;双手抱住膝盖在胸部10秒;双手尽量向后伸直。

第二件事是晨起排便。这个好习惯一经养成,会让你终身受益。还没这个习惯的人可以有意培养,比如多吃白菜、粗粮等高纤维食物,早起后不管有没有便意,都要蹲一蹲厕所,久而久之,习惯就会养成。

第三,早上一定要好好刷牙。即使临睡前刷了牙,但夜间口腔环境属于恒定状态,最适合细菌繁殖生长,产生口气,有害口腔健康。因此,早晨一定要好好刷牙,至少刷够2分钟。

第四,早晨起来喝杯白开水。哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科李滨教授表示,晨起一杯白开水可以补充身体代谢失去的水分,又可以促进排泄,防治便秘。而且它还能稀释血液,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,对中老年人尤为重要。也可以用淡盐水代替白开水。

在后三件事的先后顺序上,专家建议,起床后最好先排便,再刷牙、洗脸,然后空腹喝杯白开水,最后吃饭。但根据个人体质和习惯,排便时间可能会有不同,不必太强求。但最好先刷牙去牙齿上残留的牙垢以及繁殖的细菌后,再喝水、吃饭,这样更利于健康,饭后再用清水漱口。

(本报综合)

## 聪明“带饭” 健康、美味可兼得

带饭上班,既能解决温饱又能满足自身口味,还省钱省时,这对于上班族来说是一个不二的选择。同时,不少公司还为职员提供了保存和加热食物的器具如微波炉、冰箱,“带饭族”队伍越来越大。那么,对于“带饭族”来说,怎样带饭才健康呢?

### ○选微波炉适用的饭盒

首先要讲究的就是饭盒的材质。选塑料饭盒一般要有类似“微波炉适用”的字样,专家建议使用厚壁的或不锈钢的密封罐带饭。

随着天气慢慢变热,保持食物的营养安全对带饭族而言显得尤为重要。在盒饭包装、携带过程中,微生物都可能乘机而入,迅速繁殖,导致食物变质腐败。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红认为,用沸水对饭盒进行高温消毒,装入食物后趁热严密封装,晾凉后放入立即放入冰箱中冷冻,使盒中的空气收缩,不失为隔菌杀菌的好办法。

### ○少做凉拌菜远离细菌

同时,她对入选饭盒的菜品在烹饪上提出了几个建议:首先是多做一些酸味的菜,细菌繁殖的速度就会慢一些。其次是选材时要选适合多次加热的菜,比如土豆、胡萝卜、豆角、茄子、番茄、冬瓜、南瓜、萝卜、蘑菇、海带、木耳等。青椒、菠菜,反复加热之后就很难吃。绿叶蔬菜不妨等到晚上回家再吃。第三,少做凉拌菜,避免亚硝酸盐和细菌的麻烦。如果一定要做,可以考

虑多加醋和大蒜泥,能起抑制细菌的作用。

无论怎么把握加热时间,饭菜中的水分和营养素都难免流失。中山大学流行病与医学统计学教授陈裕明并不觉得可惜,他说:“(加热到)足够的温度就够了,微波炉会破坏饭菜的营养,但蔬菜里面维生素的含量高,这种破坏是微不足道的。”

### ○亚硝酸盐主要来源于蔬菜

一般而言,需要一大早赶着上班的带饭族早上是没有时间准备饭菜,因此隔夜菜常成为盒饭必备。隔夜菜中亚硝酸盐致癌几乎人人皆知,吃不吃隔夜菜呢?

隔夜菜不是真的那么可怕。美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员云无心解释,“隔夜”并非亚硝酸盐产生的关键,加热也不会增加致癌物的含量。蔬菜中亚硝酸盐的产生,原料是蔬菜中的硝酸盐,转化条件主要是细菌生长,“隔夜”只代表时间长短,不是关键问题。

云无心说,要减少亚硝酸盐的产生,首先,减少蔬菜尤其是绿叶蔬菜的保存时间,增加买菜频率;其次,需要保存的蔬菜,洗净包好以减少携带的细菌;再次,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。

