

告诉你家掌勺的

# 9种吃法会让营养流失



你知道吗?即使你每次都选择营养丰富的食材,如果烹调方式不合理,营养也会偷偷溜走。今天我们就帮你揪出偷走营养的“神秘大盗”。

## 果蔬全削皮

很多人怕蔬菜表皮有农药残留,一般会削皮后再烹调,比如茄子皮、西葫芦皮、萝卜皮等。

事实上,蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质和抗氧化物等多种营养物质,削皮后再吃其实丢掉了许多营养素。

为减少农药残留,最好先在水龙头下用力搓洗果蔬,外表“结实”的瓜果还可用小刷子刷洗,觉得洗干净了,再用水冲洗15秒~20秒就可以放心吃了。用自来水浸泡也可以去掉部分农残,但不要泡太久,以10分钟左右为宜。

## 菜先切后洗

不少人图方便,会先把菜切好再一起洗,但这样做,菜里所含B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里,造成损失。

比如,很多人切完土豆丝、茄子丝后就直接浸泡在水中,这样做虽能避免变色,但大量的营养素也悄悄流失了。而且,蔬菜切好后再冲洗,表面的农药残留和泥土很容易进入断面。

因此,正确的做法是先仔细清洗蔬菜,并尽量将水分控干后再切。另外,蒸饭前淘米,也不要反复搓洗,不然其中的B族维生素也会大量损失。

## 切得太细碎

俗话说,“食不厌精”,但从营养的角度来说,菜并不是切得越细碎越好。因为切得块越小,其表面积越大,接触空气和热锅的可能性越大,那么营养

素损失得也越厉害。

还会有一些营养物质随着蔬菜汁液而流失。而且,有人习惯提前切好备菜,但这样会造成一些容易氧化的维生素,比如维生素C、维生素E以及B族维生素丢失。因此,菜最好是现切现炒,现炒现吃。

## 焯菜时间久

有的蔬菜切好了还需要用沸水焯烫一下,这样可以去除草酸甚至残留农药,使所有的食材同步成熟。但如果锅里的水太少、火太小,焯菜时间就会增加,造成蔬菜中很多的营养素流失。

应对方法是,在焯菜时,应尽量多放点水,将火力调到最大,缩短焯菜时间。一般情况下,蔬菜颜色稍有变化便可以将其捞出来了。还可以在水里加几滴油,“封住”菜的断面,阻止其氧化损失。

## 腌肉乱用碱

不少人喜欢用小苏打、嫩肉粉等碱性物质来腌制肉类,让其更加滑嫩,但这些碱类物质会使蛋白质发生变性,不易被人体吸收;脂肪遇碱后会发生皂化反应,不但失去价值,还会产生异味;而且,肉中大量的B族维生素也会损失殆尽。

平时腌制肉类的时候,可以用盐、胡椒粉、绍酒、蛋清和淀粉将肉片抓匀,然后用适当的油温滑熟,这样可以很好地保住营养,并且口感也不错。

## 炒菜先过油

做地三鲜、干煸豆角等菜肴时,很多人喜欢先将食材在油里过一下,捞出来再炒,这样会让菜色泽明亮、气味香浓。

但这种烹调方法不仅破坏了菜中本身的营养,损失了原本丰富的维生素,过了油的肉

也不容易消化,还会导致摄入的油脂超标。

因此,自己在家做菜的时候,最好省略这个步骤,多选白灼、清炒、凉拌和清蒸等烹饪方式。

## 炒菜油温高

很多人炒菜的时候都会先炆锅,尤其喜欢把油烧冒烟了再放入葱姜,炆出香味了再炒菜。但那时油温往往已经超过200℃,油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化,蔬菜中的其他营养素也被破坏了。

另外,炒菜时,如果火力太小、炒菜时间过长,食材中大量的营养素,如维生素C、花青素、叶绿素等就会随汁液流走。因此,建议在油冒烟前菜就下锅,而且可以用急火快炒的方式,缩短加热时间。

## 盐放得太早

不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯,这样会使蔬菜中的汁液流出过多,不仅造成营养素损失,而且还会让菜肴塌焉,影响口感。

肉类放盐太早,则会让蛋白质过早凝固,不仅难消化,腥味还挥发不了,汤汁的鲜味也渗不进去。建议将菜做到七八成熟时再放盐,或者出锅前再放。

## 绿叶菜也加醋

很多人喜欢炒菜的时候放点醋提味,但如果炒绿色蔬菜时加了太多醋,菜色就会变得褐黄,而炒土豆丝、藕片等黄、白色菜肴时加醋却没有反应。

这是因为,绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁,加醋后,醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁,这种重要的营养素就被“偷”走了。因此,烹制绿叶蔬菜时,不要放太多醋,最好不放醋。

(据《生命时报》)

## 健康服务进社区



### 信阳消息 (周永军)

为积极响应市卫计委、市文明办关于卫生志愿服务队的号召,为群众提供便利的医疗服务,引导群众养成良好的卫生习惯,以实际行动创建全国文明城市。近日,市精神病医院、市妇幼保健院、市二中医院、市三医院、五星医院、金牛社区卫生服务中心组

织由医院各科室专家组成的志愿者服务团队,深入到浉河区的53个社区,为社区居民开展义诊,健康咨询、关爱社区空巢老人、留守儿童等服务。

截至目前,共接诊5000余人次,测血压2000余人次,测血糖1200余人次,发放医疗健康宣传资料8000余份,受到社区居民的欢迎。



## 火热“三伏贴”

自7月12日入伏后,市中医院“三伏贴”火热开贴。为了方便市民贴敷,该院提早部署,精心准备,设置了儿科、康复科、五官科、内科三个贴敷点,进一步细化了三伏贴的适应症,并贴心准备了姜糖水,伏贴温肺。专家提醒,每伏首日为最佳贴敷时机,头三天接受治疗同样有效,错过贴敷首日,今后两天仍可以进行贴敷治疗。 龚新 摄

## 信阳市中心血站 专栏

### 什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。只给病人输入治疗需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板7天~9天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。 (石磊)

**龚庭 鼻炎馆**

长按二维码添加好友

漯河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区  
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场  
电话:17637602637 (微信同号)

**信阳现代男科医院**

关爱男性健康 11: 享受幸福生活

**专解男题**

信阳男科专线: 6565 888