

这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。

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。

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15~20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、茄子丝后直接就浸泡在水中,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,应该尽量多放点水,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,多选择白灼、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后再放入葱姜,炆出香味后再炒菜。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,或者出锅后再放。

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。(丁冬)



市妇幼保健院一直以来致力于妇女儿童健康事业全面发展,全力为我市妇幼保健工作服务,同时赢得了广大群众称赞。6月9日,该院在《信阳晚报》举办的生活展活动现场进行义诊,为前来问诊的妇女儿童解疑释惑、测量、体检……一位在天润广场上班的职工说:我们平时工作忙,身体有些毛病总是忍着也没空上医院,这次我市妇幼保健院的医务人员送医到门口真好。 本报记者 喻泽琴 摄

浉河区卫计委

认真学习宣传贯彻“两法”

信阳消息(翟冰霞)连日来,浉河区卫计委在全系统掀起了学习宣传贯彻《监察法》《宪法》的热潮,教育和引导广大党员干部职工尊法、知法、守法、用法,推动《监察法》在全系统党员干部心中扎根、推动全面从严治党在全系统持续深入开展。

及时召开委班子会,传达了《中共中央关于深入学习宣传和贯彻实施<中华人民共和国宪法>的意见》和区纪委《关于在全区纪检监察系统深入学习宣传和贯彻实施<中华人民共和国宪法>和<中华人民共和国监察法>的通知》文件精神。

委监察室利用机关工作群、卫计系统纪检监察群、健康浉河公众号、单位信息平台等载体,推送丰富的“两法”宣传图片及学习信息。委机关及委属二级机构制作两法宣传版面二十余个,切实推动宪法和监察法进机关、进医院。

组织委机关全体工作人员观看中央纪委国家监察委网站的视频《带你了解监察法》《带你读中华人民共和国宪法修正案》等党教视频。委班子成员及机关股室分别发放《中华人民共和国宪法》和《中华人民共和国监察法》读本100本。

把学习宪法、监察法列入委党组中心组学习及各支部学习内容,要求每位党员干部要采取集中学习和个人自学相结合,把两法学习与党的十九大精神学习相结合,与主体责任进支部工作相结合,不断提高政治素养、党性修养和法治素养。

监察法明确了公办医疗机构的管理人员作为国家公职人员也被纳入监管范围,为此,区卫计委将区疾控中心、信阳市第三人民医院、信阳市第二中医院、信阳市精神病医院作为第一批宣传贯彻“两法”进医院的定点单位,以点带面,促进所有依法行使公权力的卫计人员懂法规、明戒惧、知敬畏、守底线,做遵纪守法的楷模。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

(接上期)

抗生素安全使用知识

四、抗菌药物可以治疗感冒或流感吗?

感冒和流感是由病毒引起的,而病毒引起的感染应用抗菌药物是无效的。抗菌药物仅能用于细菌引起的感染。

五、腹泻时为什么不能随便使用抗菌药物治疗?

腹泻未必全是细菌感染所致,如腹部受凉、食物过敏、病毒感染、药物引起的胃肠道不良反应等也会引起腹泻。因此腹泻不能随便使用抗菌药物治疗。

六、为使疾病早日痊愈,同时使用好几种抗菌药物,这样做对吗?

应当尽量避免同时使用几种抗病药物,因为不少抗菌药物的作用能互相对抗,使药效降低,并且可能产生耐药菌株和不良反应,给人体带来危害。

七、抗菌药物可以预防细菌性感染吗?

抗菌药物只能用于治疗对其敏感的细菌引起的感染,并不能起到防患于未然的作用。用抗菌药物预防感染,等于给细菌打“预防针”,诱导细菌的耐药性,对于以后的用药有百弊而无一益。

(未完待续)