



饮食营养

## 生吃 or 熟吃 蔬菜怎么吃更有营养

蔬菜生食、煮熟各有优劣分析，豆类、蔬菜和胡萝卜宜熟吃，讲究“高温短时”烹调会更好



资料图

### 对比 蔬菜生食、煮熟各有优劣

生吃的好处是蔬菜中的维生素C和一些保健成分能够原封不动地进入体内发挥作用。许多“生理活性物质”的化学性质不稳定，在烹调之后往往效力减弱。

例如，十字花科蔬菜中所含的抗癌物质在加热后会受到损失；洋葱和大蒜熟吃时保护心脏的作用也会降低。因此，要想充分发挥蔬菜的食疗作用，生吃蔬菜是有帮助的。

然而，生吃蔬菜的缺点是一顿饭吃不了太多，因为生的蔬菜体积要更大一些。其实若是把菜炒熟吃，一盘子下肚都不困难。尽管烹调后蔬菜中的某些营养素的含量会降低，但是可以用摄入量来弥补。

不过，意大利帕尔马大学的一项研究表明，烹饪实际上还有可能增加一些营养物质的释放。

研究者评估了煮、蒸和炸对胡萝卜、西葫芦和花椰菜等几种蔬菜营养的影响。

结果发现，蒸和煮能够激活蔬菜中的抗氧化成分，且比生时更高。而与前两种基于水的烹饪方法相比，油炸会导致蔬菜中的抗氧化成分显著流失。

既然生吃蔬菜和熟吃蔬菜各有长处，那么如果能够生食与熟食有机地结合起来，每天既吃些生菜，也吃些熟菜，就可以取长补短，达到最好的效果。

### 分析 豆类蔬菜和胡萝卜宜熟吃

摄取营养要在安全的基础上进行，而加热这一步骤对杀菌消毒来说很有必要。因为加热能破坏其中的有机磷农药，除去一部分草酸和亚硝酸盐，杀灭细菌和寄生虫卵，大大提高安全性。如大肠杆菌之类的病菌也耐沸水或热油的洗

礼，一些抗营养因素和破坏维生素的氧化酶类，也能在加热的过程中被杀灭。

另外，烹煮过程能软化纤维，缩小体积，对于肠胃虚弱、消化不良、容易腹胀和腹泻的人有好处。因为生蔬菜中含有较多未经软化的纤维，对肠胃有一定的刺激作用。所以，便秘的人适合多吃生蔬菜。

而蔬菜在烹制的过程中，会破坏一些蔬菜中的有毒有害成分。如豆角、豌豆、毛豆之类蔬菜，生吃有毒性，通过加热充分破坏其中的血细胞凝集素、皂甙等有毒有害物质，可以放心食用。

熟吃蔬菜还有一个重要的好处，就是能够帮助蔬菜中的胡萝卜素充分地吸收利用。人们都听说过“胡萝卜要用油炒”，胡萝卜素才好吸收，就是说胡萝卜素是一种脂溶性的维生素，假如烹调中没有一点油，人体就不能很好地吸收。颜色深绿或橙黄的蔬菜都含有丰富的胡萝卜素，最好能够熟吃。

### 讲究 “高温短时” 烹调会更好

不过熟吃蔬菜也要讲究方法。对蔬菜来说，采用“高温短时”的加热方式能够较好地保存营养素，而长时间地油炸、炖煮、先煮再炸、先炸后烧、先蒸后煎等复杂的烹调方式不适合烹调蔬菜。

对容易熟的绿叶蔬菜或切丝的蔬菜来说，一般焯炒三四分钟便足够了。土豆、胡萝卜、萝卜、茄子、豆角和肉类一起炖时应当切较大的块，在肉煮熟之后加入蔬菜块，再稍炖一会儿就已经十分软烂了。煮食蔬菜时，汤中最好有少量的油，以增强保温作用，可迅速地把蔬菜烫熟，同时也有助于胡萝卜素的吸收。

烹调之后，还要注意尽快食用。若是让热的炒菜在空气中暴露半小时，维生素C的损失可达25%以上。

(据新华网)

健康关注

## 90 后成营养保健品消费主力军

专家提醒，“枸杞加辣条、边养颜边熬夜”的“朋克养生法”对健康并无益处

“保温杯里泡枸杞”已成为 90 后的养生经典场景。最近，融 360 发布的家庭饮食调查报告显示，现在营养保健品消费人群已经有超两成的人是 90 后。记者近日采访了多名 90 后年轻人，发现这部分群体对健康的重视以及对养生的意识不仅很强烈，并且已经开始付诸行动。

### ■记者调查

#### 案例 1 根据四季变换来养生

在南京读大学的 95 后女生小樱是一位标准的养生青年。学习过药学的她，除了注意健康的饮食外，还会买一些中药产品，冬天需要用足贴帮助血液循环，春秋天需要吃红豆薏仁粉，夏天需要喝绿豆汤降暑生津。“我也不想养生，但不弄就觉得青春易逝。”她告诉记者。

#### 案例 2 用滋补品做养生汤

主要由于熬夜加上工作压力，气色看起来很差，颈椎也会疼，93 后的小敏买了各种维生素和养生茶，有空时还会和朋友去做个按摩。“熬夜之后，体力大不如前。有时候也会做些养生汤，搭配着红枣、雪梨、燕窝、桃胶等滋补品充分搭配熬制，味道好是其次。女人 25 岁，不该把养生提上日程吗？”她说。

#### 案例 3 养生的同时也能变美

保健品的卖点渐渐从增强抵抗力拓展到美白淡斑除皱瘦身等，一款澳洲的葡萄籽胶囊在社交网站上很受年轻人欢迎。今年 22 岁的小徐便托朋友从澳洲代购回国。她表示吃这个产品已经一年多了，对它的美白效果比较认可，还会继续购买。

### ■数据分析

#### 90 后已成营养品消费主力 阿胶、枸杞、养生茶、红枣、蜂蜜最受青睐

根据融 360 此次调查，营养保健品消费在年龄方面愈呈现年轻化的趋势。但根据融 360 本次的调查数据来看，60 后在养生方面仍极为重视，其营养保健品消费在所有项目中占比达到 17.65%，但 90 后们已成该项消费的主力人群，数据显示，营养保健品的购买者中，90 后占比达到 25.01%。

另外速途研究院的调查报告显示，绝大多数 90 后能意识到养生的基础在于拥有健康的饮食习惯和规律的作息时间，也有一部分人会选择保健品和中医来辅助养生。

数据显示，90 后最热衷的养生产品中，阿胶、枸杞、养生茶、红枣、蜂蜜等入围前五。根据 90 后最在意的保健品功效可以看出，90 后十分追求增强身体免疫力。由于女性的养生意识强于男性，因此美容养颜、延缓衰老等方面的功效占比也较高。但是，睡眠依旧是 90 后无法摆脱的问题，晚睡现象明显。

#### “朋克养生法”依然存在 将近一半的酒水饮料被 90 后买走

然而，有些 90 后的养生大法一直被称为“朋克养生法”——喝酒时泡点枸杞，会熬夜但会用最贵的眼霜面膜养肤，会熬通宵但不忘用加了生姜的热水泡脚……

融 360 此次调查数据也显示，除了购买营养品，90 后还是最爱小零嘴的人群，90 后在购买休闲零食方面占比高达 42.4%。调查显示，酒水饮料的购买者中将近一半都是 90 后，占比高达 47.22%。

看来，左手偶尔捧着养生壶，泡枸杞吃燕窝；右手天天举着啤酒杯，喝可乐嚼辣条，已然成为当今 90 后一代最时兴的养生方式！

### ■专家分析

#### 90 后群体关注养生是好事 但“朋克养生”只算一种心理慰藉

速途研究院分析师认为，90 后开始意识到健康的重要性，并且提前开启了养生旅程，这是好的讯号。但不科学的养生方法，以及明知作恶习惯科学的重要性却还是坚持饮酒熬夜等行为是不可取的，毕竟像“朋克养生法”这类自欺欺人的养生法则对健康实在无益，还是应该从真正意义上重视并解决健康问题。

融 360 分析师吴尘月表示，90 后朋克养生法更多是一种调侃，90 后如今陆续进入奔三阶段，意识到身体健康的重要程度。“左手枸杞，右手辣条”——90 后们创造出这样一种独特的养生方法，更多地体现出了他们的不甘和妥协：不甘于告别可以年轻任性的身体，但又不得不妥协。但说到底，这样的养生方式不过只能带来一点点心理慰藉罢了，至于真正维护健康的方法，他们不见得不通晓，区别仅在于能否约束自己去做到。

(据人民网)

### 秋季养生六要诀

秋天是万物成熟收获的季节，也是人体阳消阴长的过渡期。因此，秋季养生，无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，以养收为总的原则。具体来说，有下面六个要诀：

#### 忌悲。

中医理论认为，秋天对应的脏器是肺，悲伤容易伤肺。反过来，肺气虚了，机体的耐受能力下降，也易产生悲伤的情绪。所以，秋天自我调养要做到内心宁静舒畅，切忌悲观伤感，即使遇到伤感的事，应主动予以排解，以避肃杀之气。同时，还应尽量收敛神气、平和心态，以适应秋天容平之气。

#### 咽津。

秋季多干燥，人容易出现口干舌燥等不适。《道藏·玉轴经》提出，“真液养真阴”，就是教大家咽津，具体方法为：舌头在嘴里搅动，以刺激唾液的产生，然后分成 3 次咽下，并有意地将其送入丹田。

#### 润肺。

秋天的饮食强调滋阴润肺。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物，以益胃生津；也可熬生地粥，以滋阴润燥。另外，吃百合、秋梨等也可润肺。

#### 食酸。

《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”就是说酸味能收敛肺气，辛味则发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛辣食物，适当多吃酸味的果蔬。

#### 秋冻。

秋天刚至的时候，暑热未尽，早晚温差大，天气变化无常，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况，这时不宜立刻增加衣物。秋天微寒的刺激，可提高大脑的兴奋性，使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，更能适应即将来临的冬季。当然，秋冻也要适度且因人而异，不能冻得打寒战，老人和孩子则要注意保暖。

#### 秋膘。

炎热的夏季，人们普遍胃口较差，立秋以后，天气虽热，但人们身上再无黏腻不适的感觉，于是想要吃点好的，以补偿入夏以来的亏空，因此民间有“贴秋膘”一说。贴秋膘最常吃的是炖肉。不过，一来现代人普遍饮食热量偏高，二来很多人本身体重就超标，所以贴秋膘一定要适度，不宜大吃大喝，特别是少食肥甘厚味。

(据人民网)