

自然界中,并非只有生物才有朋友和天敌,营养素也有,例如有些食物能促进维C的吸收,有些却对维C只有破坏作用。



自然界中,并非只有生物才有朋友和天敌,营养素也有,例如有些食物能促进维C的吸收,有些却对维C只有破坏作用。维生素C作为人体需求量最大的营养素之一,具有抗氧化、增加人体免疫力等作用,还能改善铁、钙的利用。要想获取足够的维生素C,就要了解它的保护神和捣蛋鬼。

○申明

悄悄告诉你 这些“捣蛋鬼”正在阻碍维C吸收

保护神

酸

维生素C在酸性环境下稳定,烹调菜肴时适当加点醋,不但使菜脆嫩好吃,而且可以防止维生素C遭到破坏,如炒土豆丝和炒豆芽时最好加点醋。

水果中的柠檬酸等有机酸也能对维生素C起到保护作用,比如榨果蔬汁的时候加片柠檬,能在一定程度上减少维生素C的损失。

淀粉

土豆、红薯等薯类食物中富含维生素C,并且其在加热过程中损失较小,研究显示,土豆在煮熟后维生素C损失极少,保留率在80%以上。

薯类食物富含淀粉,对维生素C有一定的保护作用,烹调时勾芡也能起到类似的作用。但勾芡过的菜升糖指数较高,糖尿病患者尽量少吃,并控制摄入量。

香辛料

葱、蒜、八角、花椒等香辛料能减少脂肪氧化和致癌物产生。这类香辛料,都富含多酚和黄酮类物质,它们具有很强的抗氧化能力。在炒菜炆锅的时候加入,不仅增添香味,更能够减缓高温下的油脂氧

化,保护菜中的维生素C等营养成分。

捣蛋鬼

碱

与酸相反,维生素C遇到碱特别不稳定,容易被破坏。烹调时不要加小苏打,除此之外,我们烹调所用的自来水通常也是碱性的,它们会影响到食物中的维生素C。

氧

维生素C接触到氧气后,会发生氧化反应,从而造成损失。许多蔬菜、水果一旦切开或切碎暴露在空气中,维生素C就被氧化破坏。无论是蔬菜还是水果,切开后不能在空气中久存。

盐

有研究发现,烹饪时加入食盐,会导致蔬菜中维生素C被部分破坏。烹调时盐形成的高渗溶液使细胞中的维生素C浸析出来,使其更容易和一些氧化酶接触,更容易发生氧化。

加盐的先后不同,影响也不一样,先加盐会使维生素C渗出量增多,损失更大。建议做菜时要少加盐、后加盐。

TIPS:

这些方式可以留住维C

除了要远离捣蛋鬼、亲近保护神外,以下做法也有助于保护维生素C。

蔬菜先洗后切

维生素C是一种水溶性的维生素,处于水溶液状态时,更易流失。因此清洗蔬菜时,维生素C会从切口随水流失,建议在烹调蔬菜时先洗后切,切后马上烹调。

焯菜时加点盐

蔬菜焯烫过程中,其中的维生素C、B族维生素等会流失到锅里。如果在沸水中加入少量食盐,使之接近生理盐水的溶液,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。但加盐切记不能太多,大半锅水加小半勺即可。

现买现吃,避光保存

蔬菜越新鲜含维生素C越多,储存过久,其中的氧化酶能使维生素C氧化。研究发现,食品暴露于光照下维生素C会损失。

蘑菇烤着吃最健康

蘑菇富含各种维生素和抗氧化剂,有益人体健康。如何烹饪蘑菇才能最大限度保持其营养成分?西班牙科学家给出的答案是:烤着吃。西班牙科学家发现,煎、炒或者水煮蘑菇会造成其中蛋白质和抗氧化剂成分流失,这或许因为蘑菇中的部分营养物质溶解于水或油中。如果用微波炉或烤箱配以橄榄油微烤,则有利保留蘑菇所含的氨基酸和维生素。这些物质均有益血细胞健康,能产生能量,促进脂肪和蛋白质的新陈代谢。

西红柿或能抗胃癌

不少研究显示,西红柿里富含的番茄红素能防癌,如预防前列腺癌等。意大利一项研究则认为,全番茄提取物能破坏胃癌细胞增殖增长能力,最终导致癌细胞死亡。研究人员称,西红柿之所以能防癌抗癌,不仅仅是因为含番茄红素,事实上,西红柿作为整体能抑制胃癌细胞增长。

对付口腔溃疡试试复合维B

口腔溃疡又称“口疮”,一般人都认为夏天会火气大,才易溃疡,其实人感冒、情绪低落、身体疲倦或免疫力下降时,口腔溃疡也易发生。口腔溃疡多半也伴维生素B2缺乏,用维生素B2、B6等维生素B群治疗都有效。一次摄取全部的B族维生素,要比分别摄取效果更好,因此建议服用复合维生素B。此外,适当减压,保证充足睡眠,多食用含锌的食物,如瘦肉、蛋类、花生、核桃等,有助促进愈合。

腐烂生姜千万别吃

生姜是日常生活中非常普遍的一种食材,除了含有糖类、蛋白质、氨基酸、维生素等常见营养素,还含有黄樟素。黄樟素低毒,一定量级可致癌。所以过食生姜有可能增加癌症的患率,尤其是肝癌。有人认为“烂姜不烂味”,即使生姜有些烂了,也会把烂的削掉后接着吃。其实腐烂的生姜亦会产生毒素,即使切除,仍有致癌的可能,严重时甚至会导致机体罹患食道癌和肝癌。所以,生姜一旦出现腐烂,一定要扔掉。

南瓜子热量较低

瓜子家族中,南瓜子的热量最低,每100克白瓜子热量约为556卡路里,100克葵花子约为628卡路里,而100克南瓜子仅为520卡路里,所以选择南瓜子是明智之举。但是,还需要提醒的是南瓜子吃多了,照样容易上火,所以花茶、绿茶、蔬果是必不可缺的伴侣。

(请本版未署名图片作者联系本报)

吃对食物 对抗过敏

夏天是过敏多发季节,很多人被过敏导致的瘙痒、脱皮困扰。日常饮食中有些食物的营养成分能抑制过敏症状,有助对抗过敏。

深海鱼等富含欧米伽3脂肪酸的食物:每周吃两份富含欧米伽3的金枪鱼、沙丁鱼等深海鱼可预防过敏;核桃等坚果也含有丰富的欧米伽3有助于预防过敏。

西兰花等富含槲皮素的果蔬:组胺是引起过敏反应的重要物质。槲皮素有助于减轻过敏产生的组胺反应,缓解流鼻涕、流眼泪、身体肿胀等症状。西兰花、花菜、草莓、苹果等果蔬均含有槲皮素;辣椒、洋葱能促进槲皮素的吸收。

猕猴桃等富含维生素C的水果:猕猴桃和柑橘类水果富含维生素C,对降低体内组胺水平有显著作用,从而减轻过敏反应。

姜黄:姜黄是一种常见调味品,具

有抗氧化、抗炎属性,有助于阻止体内组胺的释放,遏制一种导致炎症的蛋白质,减少过敏。

大蒜:生吃大蒜可减轻因温度变化导致的过敏反应程度,最好在过敏季节来临前几周开始生吃大蒜,但一天不要超过3瓣。

鸡蛋:鸡蛋黄富含维生素D,可避免因过敏导致的呼吸不畅。

酸奶:酸奶中的乳酸菌是抗过敏“卫士”,容易过敏的人平时可适量喝些酸奶。

绿叶菜:莴苣、菠菜等绿叶蔬菜及海带富含镁,可缓解过敏导致的鼻塞。

热姜茶、绿茶:姜茶可缓解花粉等环境过敏导致的呼吸道症状;绿茶中的儿茶素有抗过敏功效。

菠萝:菠萝蛋白酶能有效缓解哮喘等过敏疾病导致的炎症。

(广文)

