

## 老火靓汤 别熬太久了

□ 记者 崔宏远

近日,由中国医师协会、中国医院协会等机构发起的《2009中国城市健康状况大调查》系列报告之《广州城市居民健康白皮书》披露,广州居民约六成尿酸高,爱喝老火靓汤竟是重要原因。

市医学会营养学会主任委员王朝霞介绍说,一般煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸,如果加热时间过长,氨基酸遭到破坏,营养反而降低,同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外,食物中的维生素如果加热时间过长,也会有不同程度的损失。尤其是维生素C,遇热极易被破坏,煮20分钟后几乎所剩无几。所以,长时间煲汤后,虽然看上去汤很浓,其实随着汤中水分蒸发,营养的精华也被带走了。

“不同的汤有不同的炖煮时间和方法。”王朝霞表示,大多数汤品以1小时~2小时为宜,肉类则以2小时~3小时为最佳。但也有些食物,煲汤的时间需要更短。比如鱼汤,鱼肉比较细嫩,煲汤时间不宜过长,一般1小时左右。如果在汤里放入人参等滋补药材,由于参类含有人参皂甙,煮得时间过久就会分解,失去补益价值,所以这种情况下,煲汤的最佳时间是40分钟。如果汤里要放蔬菜,最好等汤煲好以后随放随吃,以减少维生素损失。



针对春季饮食较清淡的习惯,王朝霞建议春季煲汤不要太油腻,忌燥热。原材料可选用瘦肉、禽类、鱼为主,药材可以选用党参、枸杞、石斛等。特别是药材应根据汤的不同功效和个人的身体状况选择,如身体火气旺盛,可选择绿豆、莲子等清火类的药材;身体寒气过盛,就应选择参类等药材。

另外,王朝霞根据营养学知识和自己的经验还给市民提供了一些煲汤小技巧。1.先将肉在开水中余一下,可以除去血水,煲出来的汤也比较清甜。2.煲汤时,以大火、中火、小火的次序,火候以汤沸腾程度为准。3.煲汤时加水应以盖过所有食材为原则,使用牛羊肉类食材时,水一定要没过食材。切记最好不要中途加水,以免稀释掉食材原有的鲜味。如果必须加水,也应加热水。4.煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料,以免影响汤本身的原汁原味,也忌过早放盐,因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固不易溶解。

**小贴士:**

### 牡丹银耳羹

材料:牡丹花、银耳、桂圆、大枣、冰糖。

做法:

1.洗净银耳,用温水泡软,除去黄色菌根,放入紫砂煲中;2.牡丹鲜花或是干花用温水洗净,全花放入煲中;3.放入桂圆、大枣与适量冰糖;4.从大火烧沸到微炖,2个小时即可。

功效:排毒,养颜,益肝肾,滋阴生津。

美国再次调低人均限盐量,有医学专家吃菜前先过水……有关人士称,不必闻“盐”色变,但是

# 食盐摄入要因人而异

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

日前,在“高血压指南循证中国临床推广项目”启动会上,中华医学会心血管病专家披露,美国最新建议的人均每天限盐量,从以前高于3克的钠摄入量降到了1.5克~2.3克(相当于4克~6克食盐),并且为了更有效地控制高血压等慢性病,甚至要将70%的人口钠摄入量控制在1.5克。此前曾有媒体报道北京的心血管病专家马长生教授每次在食堂吃饭时,都要先倒一饭盒开水,将所有的菜涮涮再吃。

难道曾被认为在保持人体健康方面发挥着重要作用的食盐真的成了“洪水猛兽”?日常生活中如何用盐才算是正确的呢?

市第三人民医院(原铁路医院)营养师尤娅丽说,盐对于人体是不可或缺的,人体缺盐,就会感到疲乏无力、头晕眼花、恶



心呕吐、不思饮食,甚至出现四肢肌肉、腹壁肌肉疼痛等热痉挛的症状,严重的甚至有生命危险。所以,每天要摄入一定量的食盐。但是,有研究表明,若长

期摄入食盐过多,也会造成极大危害,如导致高血压,诱发哮喘,引起胃炎,加重糖尿病,易患感冒等。

据尤娅丽介绍,日常膳食中

适当控制食盐摄入量,不仅对患高血压和有高血压家族史的人来说非常重要,对于一般中老年人的健康也是十分有益的。世界卫生组织建议,健康成年人每天食盐的摄入量在5克以内。高血压和心脏病患者应少食,肝腹水、肾病、胃病、癫痫等患者也要限制摄入量。摄入食盐过多是导致儿童上呼吸道感染的原因,还能直接影响人体对锌的吸收,导致缺锌。对患有心脏病、肾炎、呼吸道感染儿童,更应严格控制饮食中的食盐摄入量。所以,儿童饮食应以清淡为主。一般来讲,3个月后的婴儿可适当吃些咸食,1周岁以前以每日不超过1克为宜,1岁~6岁的幼童每天食盐不应超过2克。需要注意的是,在某些情况下,如误将食盐当作白糖加入婴儿奶粉中喂食,则可引起婴儿中毒甚至死亡。

## 油炸食品:“挑肥拣瘦”更糟糕

□ 记者 吴彬

近日,香港消费者委员会与食物安全中心发布的最新研究称,在所有油炸食品中,越薄的油炸食品对人体危害越大。我市营养科专家认为,油炸食品尤其要摒弃“挑肥拣瘦”。

香港消费者委员会与食物安全中心对103个煎、炸、烤类食品样品进行了测试,结果发现,薯片的丙烯酰胺含量比薯条高10倍。其中一种由土豆淀粉制作的饼干,由于体积小且薄,每千克的

丙烯酰胺含量高达2600微克,而谷类早餐的丙烯酰胺含量只有每千克16微克~160微克。因此,他们得出结论:在所有油炸食品中,越薄的含丙烯酰胺就越多,对人体危害也越大。而长期食用含丙烯酰胺的食品,哪怕每次吃的不多,也会让人出现嗜睡、幻觉和震颤等症状,情绪与记忆变差,并伴随末梢神经疾病,如出汗和浑身无力等。

市中心医院营养科主任王

朝霞说,油炸食品属于高脂类食品,不利于慢性病的预防,如高血压、冠心病等心脑血管疾病以及脂肪肝、糖尿病、痛风、肥胖等;其次,油炸过程中会发生一些反应并产生有毒有害物质,如丙烯酰胺、苯并吡,二聚体、杂环胺类,都可能导致癌症、畸形、突变的发生;第三,过高的油温会破坏食品中多种维生素,蛋白质也因为高温而变性;第四,过多的油脂会阻碍人体对营

养物质的吸收,而且,为了达到膨胀、酥脆的效果,一些油炸食品中往往会加入明矾,其中的铝元素对人体有害,可能引起老年痴呆等疾病。

那么,如果实在要吃油炸食品,怎样避免对健康危害最大的种类呢?王朝霞认为,可以通过“挑肥拣瘦”挑出更糟糕的油炸食品。“挑肥”指的是如肥大的肉块等荤类食物,“捡瘦”指的就是小而薄的油炸食品。

## 有些食物不宜生食

菌,会使人呕吐、腹泻。

2.忌生吃鲜黄花菜。鲜黄花菜中含有秋水仙碱,进入人体形成氧化二秋水仙碱,极毒,食用3毫克~20毫克就可致死。

3.忌生吃荸荠。常吃生荸荠,其中的姜片虫就会进入人体

并附在肠黏膜上,可造成肠道溃疡、腹泻或面部浮肿。

4.忌生吃新鲜木耳。新鲜木耳中含叶林类光感物质,生吃新鲜木耳后,可引起日光性皮炎,严重者会出现皮肤瘙痒、水肿和疼痛。

5.忌生吃豆浆。豆浆味可口,其营养价值并不比牛奶低。但饮用未煮沸的豆浆,可引起中毒。

此外,还有白糖、蜂蜜、河鱼、螃蟹和龙虾、豆角等也不宜生吃。

### ▶▶ 我的营养餐

叶先生今年28岁,目前已进入谈婚论嫁的阶段。叶先生与女朋友刚认识时,二人经常到西餐厅吃饭,身处优雅的环境,听着舒缓的音乐,品尝着美味,这种情调自然让人喜欢。可老到这种地方吃饭,钱包受不了。于是,叶先生琢磨着能不能自己动手做香煎猪排呢?他上网查了一些资料,感觉不是太难,经过两次试验,他现在做的猪排已经相当好吃了。

叶先生说,买猪肉时要挑稍带点儿肥肉的,猪肉不要太厚,可以切成约1厘米厚的肉片,先用白葡萄酒腌制30分钟。用平底锅放适量的色拉油,等油烧至八成热后,将猪肉放进去,可用小火将猪肉煎至变色,再翻另一面煎至变色,直至将猪肉两面都煎至焦黄。猪排煎约7分钟时,在猪排上撒一层黑胡

椒粉和盐。如果不能判断猪排是否熟,可以用筷子扎一扎,很容易就能扎透表明猪排熟了。把猪排盛入盘内,可以用剩下的油将洋葱、胡萝卜、芦笋等菜炒熟摆入盘内。如果不想吃油炒的菜,也可以用开水将青菜、西蓝花等烫熟。最后,在猪排和菜上浇一些超市就能买到的黑胡椒汁,香喷喷的猪排就可以吃了。

叶先生的这道香煎猪排已经彻底俘获了女友的心,现在他不仅会做猪排,牛排也不在话下。

专家点评:河科大三附院营养咨询科主任杨春娟说,叶先生自制的营养餐的确不错,不仅有肉类提供的优质蛋白,而且还有蔬菜提供的维生素和矿物质和膳食纤维。而且在烹调的过程中运用了恰当的方

法,将猪肉放进八成热的油锅中,用小火煎肉,这样可以避免因高温煎炸食物而产生大量的致癌物质。洋葱、胡萝卜、芦笋这三样蔬菜搭配的恰到好处:洋葱可以分解脂肪,预防胆固醇过高,当你享用高脂肪食物时,最好能搭配些洋葱,而且洋葱中富含硒,具有防癌、抗癌作用。硒还具有保护心血管;保护视觉器官和增强机体免疫力的作用。胡萝卜中富含维生素A,同样具有多重功效,维持正常的视觉功能和免疫功能、促进生长发育、防癌抗癌。芦笋中所含的化学物质同样具有防癌抗癌、提高机体免疫力、降血脂、排毒利尿等作用,对于肾病及心脑血管疾病都是不错的选择。然而,肉类食物经过煎炸,



毕竟会导致蛋白质变性,不易消化吸收,同时还会降低其营养价值。而且经过煎炸的食物油脂含量过高,无形中增加了机体热能的摄入,不但容易导致机体发胖,对心血管病患者、高血压、糖尿病、痛风患者更为不利,患胃肠道疾病、肝病、胆囊炎和胆结石的病人都不宜食用。(朱娜)