

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

近日，“老人炒菠菜未焯水致肾病恶化”冲上热搜。患有慢性肾脏病的李先生，吃了一盘未焯水的炒菠菜后，被确诊为急性肾损伤。

吃菠菜为啥必须焯水？还有哪些食材需要焯水？焯水会不会造成营养损失？记者采访了洛阳新里程医院（河科大七附院）护理部首席专家、国家三级公共营养师葛雪燕。

焯一焯 健康美味 两不误

焯水会不会造成营养损失

●在焯水过程中，蔬菜中的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、钾等会溶解于水中，造成一定的损失。不过，大部分营养成分仍然保留在蔬菜中。

●不同的蔬菜，焯水后营养成分的保留率有所不同。例如——

VC VB₁ VB₂ Ca P K

根菜类、鲜豆类、薯类、茄果类蔬菜，钙、磷、钾的保留率多在

60%~80%

根茎类、叶菜类蔬菜，维生素B₁、维生素B₂损失率大约

50%

总体来说，焯水利大于弊，大家不用过于担心营养损失。

吃菠菜为啥必须焯水

菠菜中含有草酸(H₂C₂O₄)，如果摄入过多，可能对人体产生以下影响。

形成结石

草酸在体内会与钙离子结合，形成草酸钙，长期大量摄入草酸，会增加患草酸钙结石的风险。

钙吸收受阻

草酸的存在还会影响人体对钙的吸收，长此以往可能导致缺钙。

酸碱平衡失调

摄入过多的草酸还可能引发酸碱平衡失调，导致恶心、呕吐、腹泻等症状。

哪些食材需要焯水

>含草酸高的蔬菜：菠菜、空心菜、芹菜等，焯水可去除大部分草酸。

>有“毒”的蔬菜：如豆角、四季豆、鲜黄花菜等，焯水可分解有毒成分。

>含亚硝酸盐高的蔬菜：香椿等，焯水可降低亚硝酸盐含量。

>可能带有寄生虫的蔬菜：如荸荠、莲藕等，焯水可确保食用安全。

>不好清洗的蔬菜：如西兰花、菜花等，焯水可去除农药残留和污物。

焯水是冷水下锅还是热水下锅好

- 肉类食材建议冷水下锅，有助于去除血沫。
- 蔬菜建议热水下锅，以保持色泽和口感。
- 水量要足够，以淹没食材为宜。

焯水需要多长时间

焯水时间因食材种类和大小而异。一般来说——

1分钟 叶菜类蔬菜 1-2分钟 香椿、西兰花 5分钟 豆角、四季豆

在焯水过程中，可加入少许食用油和盐，以保持食材的色泽和口感。

不要重复利用焯完菜的水。

这些不良烹饪习惯得改

- 油温过高：会导致食材营养成分被破坏，而且产生有害物质。
- 重复使用烹饪油：会产生有害物质。
- 过多添加调味料：过多的盐、糖、酱油等调味料会增加肾脏负担和心血管疾病风险。
- 忽视食材搭配：可能导致营养不均衡。