

# 健康吃土产 别让年味变负担

随着春节长假的结束,在车站和机场都可以看到返程的人们手里拎着大包小包的各种当地特产,无论是自己吃还是用来送人都非常合适。不过,当我们认真审视这些原汁原味的土特产时,除了美味之外,不难发现其中很多并没有我们想得那么健康,如果在烹调和保存时不注意很可能还会给身体带来一些负担。土特产虽好,但是面究竟有哪些营养成分,如何保存,又要怎么吃才能吃得更健康,这些问题并非每个人都了然于胸。

▶ 腊肉这类食品对患有高血脂、高血压等慢性疾病患者来说其实并不合适。图/CFP



## 肉类

### 腊肉脂肪、钠盐含量均偏高

肉类食品为了便于携带和保存,往往会风干、熏制或者采用真空包装等方法。比如湖南、四川一带的特色食品腊肉,近几年在全国都很受欢迎。还有南京盐水鸭、德州扒鸡、平遥酱牛肉等等这些经过处理后的真空包装食品也是节前节后人们常用来馈赠亲友的特产。

虽然这些肉类特产口感各异,带着浓浓的家乡味儿,但是从营养和健康的角度来看这些食品对很多患有高血脂、高血压等慢性病患者来说其实并不合适。

北医三院营养科主任李百花表示,这些肉制品往往脂肪含量非常高。以腊肉为例,100克腊肉中脂肪含量高达50%,而且每100克含胆固醇123毫克,比鲜肉要高50%。而饱和脂肪和胆固醇正是导致高血脂的“危险因素”。其次,这些肉类在制作的过程中营养损失多。在制作过程中,肉中很多维生素和微量元素受到很大损失,其中B族维生素、烟酸、维生素C等含量几乎为零。最后,作为一些加工肉类的通病,这些食品中的钠元素含量较高。为了达到更好的口感,这些食品在加工的过程中往往加入更多的盐。100克腊肉的钠含量近800毫克,超过一般猪肉平均量的

十几倍。而进食腊肉时盐分的摄入也会增多,血压较高的人群可能会受到影响。

#### 【健康吃腊肉】

#### 先煮后蒸别放盐

腊肉的油脂和盐含量都比较高,使得很多血脂高的人只能望“肉”兴叹。其实无论哪种食品,只要控制好摄入的量,就不会对健康产生太大的影响,我们可以在烹调的方法和日常摄入量上做一些文章。

第一,吃腊肉时可以将腊肉先煮后蒸,让水分缓慢地渗入肉的组织中。这样做一方面可以让干瘪的腊肉变得滋润起来,另一方面还可以去除腊肉上过多的盐分。

第二,吃腊肉的时候不要和干性、油性食物及汤圆等含有糯米的食物同吃,这样不利于消化。可以多和蔬菜搭配,因为蔬菜中的维生素有助于消除腊肉中的亚硝酸盐,还能起到抗氧化的作用。

第三,因为腊肉在制作时就已经用了大量的盐,所以烹饪的时候最好不要放盐,这样可以控制一餐中盐分的摄入。如果有其他菜一起搭配着炒腊肉,可以将腊肉多炒一会儿再放入蔬菜,这样也可以起到给蔬菜调味的作

## 谷类

### 过量吃粗粮影响消化功能

从家里带些粗粮回来,既能体验到家乡的饮食,又能调节日常饮食中的油腻,也是不少人的选择。

解放军309医院营养科左小霞表示,粗粮虽然有很多优点,但是也有一些地方需要注意。所谓粗粮就是指谷类中的玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。由于加工简单,粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。首先是膳食纤维,膳食纤维被称为人体第七类营养素,可溶性膳食纤维的作用主要为调节血脂、血糖及调节益生菌群;而不溶性膳食纤维主要的作用为肠道通便。

其次,粗粮中还含有大量的B族维生素。由于加工简单,所以粗粮的表皮中往往含有大量的维生素B1、维

生素B2等B族维生素。而B族维生素对于机体的水盐代谢、组织呼吸具有重要的作用。最后,粗粮中的碳水化合物含量比细粮要少一些,这对于一些糖尿病患者和肥胖人群都比较有好处。

不过,粗粮并不是万能的灵药,进食粗粮也有一些特别需要注意的地方。左小霞表示,适量进食粗粮对人体是有益的,但是过量吃粗粮就会影响到人的消化吸收功能。

由于粗粮里含有的纤维素和植酸较多,每天摄入纤维素超过50克而且长期食用就会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体的免疫能力,甚至影响到生殖功能。而且荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高,会阻碍钙、铁、锌、磷

的吸收,影响肠道内矿物质的代谢平衡。所以,吃粗粮时应增加对这些矿物质的摄入,搭配一些富含矿物质的蔬菜一起食用。

#### 【粗粮健康吃】

#### 粗细搭配6:4

粗粮虽好,但是作为一种调节膳食的营养元素,怎么吃也非常重要。左小霞表示,对于健康人来说,可以两天吃一次粗粮,作为日常饮食的调节。血脂、血糖比较高的人群,也可以在医生的指导下适当增加摄入量。对于有便秘等症状、长期坐办公室接触电脑比较多的上班族也可以适当多吃一些粗粮。

吃粗粮的时候注意好其它食物的搭配,可以起到更

好的效果。

为了使食品中的营养素互补,应该尽量做到粗细搭配,一般来说按照6分粗粮、4分细粮最合适。另外也不能只吃一种粗粮,粗粮之间也可以相互搭配。比如玉米、小米、大豆单独食用不如将它们按1:1:2的比例混合食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。在日常生活中常吃的腊八粥、八宝粥、素什锦等,都是很好的粗细混吃食物。

但并不是所有人都适合吃粗粮,胃肠功能较差的老年人及消化功能不健全的儿童要少吃粗粮,并且要做到粗粮细吃。患有胃、肠溃疡及急性胃肠炎的病人的食物要求细软,所以要尽量避免吃粗粮;患有慢性胰腺炎、慢性胃肠炎的病人要少吃粗粮。

## 干货类

### 果干中维生素C、维生素B1等会减少

说起特产,蔬果也是不能不提的。为了便于携带,很多地方都会把当地特产的水果制作成果干。但是做成干的水果里是不是还能保持原来的营养呢?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水果干是水果通

过各种方法干燥制成的产品。这个干燥过程,会浓缩水果中的糖分、蛋白质、脂肪和多种矿物质,膳食纤维和一些不怕热的抗氧化成分、维生素也会被浓缩。而维生素C、维生素B1等营养素会减少。水果干属于纯天然食品,在制作过程中并没有加

入糖、盐、色素以及其它添加剂。在制作果干的过程中,水果中的维生素C往往损失比较大,干枣中的维生素C含量略高,可以达到13mg/100g。水果干中的维生素B1也比较低,不过,很多水果干都含有较为丰富的维生素B6。黄色水果可以保存

大部分的胡萝卜素,比如杏干、柿饼。而紫色黑色的果干里也含有较多的花青素和酚类物质,比如桑葚干、提子干和蓝莓干等,胡萝卜素和花青素都是人体需要的抗氧化物质。

(下转D04版)