



饮食生活中的科学常识

韩 亮

国以民为本,民以食为天。如今,人们的生活水平日益提高,但那些高血压、高血脂、高血糖、癌症等疾病却越来越多地出现在我们身边,威胁着我们的身体健康。科学研究表明:“三高”和癌症与我们的日常饮食是密不可分的。由此可见,生活中的饮食营养和食品安全对身体健康是多么的重要。



江苏人文社会科学讲座

203

早餐桌上的科学

怎样喝豆浆

(1)不喝没有煮熟的豆浆。因为没有煮熟的豆浆含有毒物质,会导致蛋白质代谢障碍,严重的话会引起中毒症状。

(2)不能在豆浆里打鸡蛋。鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生一种不能被人体吸收的物质,大大降低对营养的吸收。

(3)不能在豆浆里冲红糖。红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后,可产生沉淀物,破坏营养成分。

(4)不能空着肚子喝豆浆。空腹喝豆浆时,豆浆里的蛋白质大都会在体内转化为热量而消耗掉,不能充分起到补充营养的作用。





喝豆浆的同时吃些馒头、面包等淀粉类食品,能够使营养物质被充分吸收利用起来。

怎样喝酸牛奶

(1)不是酸奶喝的越多就越健康。喝酸奶应注意适可而止,否则容易导致胃酸过多,影响胃黏膜及消化酶的分泌,降低食欲,破坏人体内的营养平衡。尤其是平时就胃酸过多,常常觉得脾胃虚寒、腹胀者,更不宜多饮。对于健康人来说,每天喝一两杯,也就是说一天喝大约 250 ~ 500 克比较合适。

(2)酸奶可与其他食物巧搭配。酸奶和很多食物搭配食用都很不错,特别是与淀粉类的食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等,口感好营养丰富。但千万不要和香肠、腊肉等高油脂的加工肉制品一起食用,因为加工肉制品内添加了硝,也就是亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝胺,是致癌物。酸奶还不宜和某些药物同时吃,如氯霉素、红霉素等抗生素药物等,它们可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

(3)喝酸奶并不是老少皆宜。酸奶虽好,但并不是所有人都适合喝的。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎。1岁以下的幼儿不宜喝酸奶。此外,糖尿病人、动脉硬化病人、胆囊炎和胰腺炎病人最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。科学研究表明,晚上喝酸奶补钙效果最好。酸奶是食物中钙的良好来源,从补钙的角度看,晚上喝酸奶好处更多。因为晚间 12 点至凌晨是人体血钙含量最低的时候,有利于食物中钙的吸收。同时,这一时间段中人体内影响钙吸收的因素也较少。虽然牛奶中也含有很高的钙,但与它比起来,酸奶中所含的乳酸与钙结合,更能起到





促进钙吸收的作用。不过,晚上喝酸奶时一定要记住,酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害,喝完后应及时刷牙。

用什么样的杯子装水

从水杯材料上看,玻璃杯最安全,搪瓷杯也比较安全,陶瓷杯最好选用本色杯,塑料杯隐患较多。玻璃杯不含有机化学物质,所以用玻璃杯装水最安全、最科学,而且容易清洗。搪瓷杯是经过上千度高温搪化后制成的,不含铅等有害物质,便于携带和清洗。陶瓷杯内壁通常涂有一层釉,当杯子盛入开水或酸、碱性偏高的饮料时,釉中的一些铝元素及其他重金属元素容易析出溶入液体中,危害人体健康,所以,使用陶瓷杯最好选用本色杯,不要选用涂有五颜六色釉的杯子。塑料属于高分子化学材料,常含有聚丙烯或PVC 聚氯乙烯等有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水时这些有毒的化学物质很容易析入水中,如果选购塑料杯,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。



选购蔬菜的方法

挑选蔬菜注意“三不”

(1)不买颜色异常的蔬菜。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越好,如购买樱桃萝卜时要检查萝卜是否掉色;发现干豆角的绿色比其他的鲜艳时要慎重选择。

(2)不买形状异常的蔬菜。不新鲜蔬菜有蔫萎、干枯、损伤、病变、虫害侵蚀等异常形态;有的蔬菜由于人工使用了激素类物质,会长成畸形。





(3)不买气味异常的蔬菜。为了使蔬菜更好看,不法商贩用化学药剂进行浸泡,如硫、硝等,这些物质有异味,而且不容易被冲洗掉。

常见蔬菜的挑选方法

番茄:果蒂硬挺且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜货。

黄瓜:刚采收的小黄瓜表面一摸有刺,是十分新鲜的。颜色应浓深有光泽,再注意前端的茎部切口,需感觉嫩绿才是新鲜的。

洋白菜:叶子的绿色带光泽,且颇具重量感的洋白菜才新鲜。切开的洋白菜,切口白嫩表示新鲜度良好。

茄子:深黑紫色,具有光泽,且顶头带有硬刺的茄子最新鲜,反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。

香菇:菇伞为鲜嫩的茶褐色,肉质具有弹性,才是新鲜的香菇。刚采的香菇,背面皱褶有白膜状的东西,若此处呈现出茶色斑点,表示不太新鲜。

烹饪方面的关注

蔬菜的泡烫清洗

现在人们常说:“肉里面有激素,饮料里面有色素,蔬菜里面有毒素。”那么我们烹饪时如何来应对和处理呢?

一是泡。蔬菜在食用前先放在水中浸泡一定时间可除毒,也可在水中加少许洗洁精,浸泡后再用清水冲洗干净。

二是烫。专家认为这是最好的办法。如青椒、菜花、豆角、芹菜等,在下锅炒之前先用开水烫一下,可清除残毒 90%。

三是削。对那些可以去皮的瓜果蔬菜,尽量削去皮后再用清水





洗干净,可以基本清除农药残毒。

四是洗。对菠菜、小白菜、油菜、花菜、韭菜、金针菇等,用清水多次认真清洗是有效办法。

选购安全的食盐

(1)看色泽。优质食盐应为白色,呈透明或半透明状;劣质食盐的色泽灰暗或呈黄褐色(硫酸钙或杂质过多)。

(2)看结晶。纯净的食盐结晶很整齐,坚硬光滑,干燥、水分少,不易吸潮;含杂质多的盐,结晶不规则,易吸潮。

(3)做实验。可将盐撒在淀粉溶液或切开的马铃薯(洋山芋)切面上,如显出蓝色,是真碘盐。

了解香油的特效

香油是一种常见的调味品,它有很多鲜为人知的特殊功效。

(1)延缓衰老:香油中含丰富的维生素E,具有促进细胞分裂和延缓衰老的功能。

(2)保护血管:香油中含有40%左右的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸,容易被人体分解吸收和利用,以促进胆固醇的代谢,并有助于消除动脉血管壁上的沉积物。

(3)润肠通便:习惯性便秘患者,早晚空腹喝一口香油,能润肠通便。

(4)减轻咳嗽:睡前喝一口香油,第二天起床后再喝一口,咳嗽能明显减轻,坚持数天可治愈咳嗽。

(5)减轻烟酒毒害:有抽烟习惯和嗜酒的人经常喝点香油,可以减轻烟对牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接刺激和损伤,以及肺部烟斑的形成,同时对尼古丁的吸收也有相对的抑制作用。

(6)治疗鼻炎:慢性鼻炎患者,用消毒棉球蘸取香油涂于鼻腔患处,一次见效,两次症状全除。





享受美食的细节

筷子的使用

如今,筷子的种类繁多,有木质、竹质、不锈钢以及塑料筷。据调查,在“筷子材质选择”方面,有 43.25%的人选择木质筷子,48.5%的人选择竹筷,还有一部分人选择塑料筷。塑料遇热会释放对人体有害的化学成分,而且质感脆弱容易变形,所以尽量不要使用塑料筷。最好的选择是竹筷,本色的木筷也不错,比如杉木做的筷子,无毒无害,也很环保。

但这两种质地的筷子不易清洗,清洗和摆放的方法不当,就很容易被细菌和微生物污染。筷子应该放在镂空的筷子筒里,并置于干燥、通风的地方。如果筷子放在空间密闭、环境潮湿的筷桶里,加上很多人洗完筷子也不将其沥干,时间一长,竹筷和木筷就容易发生霉变,产生异味,即使肉眼觉察不出来,但筷子上面已经沾满细菌了,如果再不经常更换,细菌随食物进入人体后,就会危害健康。

豆腐的营养搭配

人们常说“青菜豆腐保平安”。豆腐的好伴侣——海带和鱼头,这两种搭配堪称是最有营养的。

豆腐 + 海带 = 预防碘缺乏。因为豆腐中含有一种皂角苷的物质,能防止动脉硬化,但会引起体内碘的排泄,长期食用易引起碘的缺乏,若海带与豆腐同煮,就两全其美了。

豆腐 + 鱼头 = 提高钙吸收。豆腐虽富含钙质,但若单食豆腐,人体对钙的吸收利用率颇低,若为豆腐找个含维生素 D 高的食物





同煮,借助维生素D的作用,便可使人体对钙的吸收率增高。例如鱼头烧豆腐,此菜不仅味道鲜美,而且搭配得非常科学,因为鱼头内的维生素D可提高人体对豆腐中钙的吸收利用率。

蔬菜的营养食用

(1)能生吃的蔬菜尽量生吃。蔬菜未经加热烹饪,可使多种维生素不被破坏和丢失。如萝卜、黄瓜、山芋、柿子椒、西芹等都可生食,既可尝到自然美味,维生素C也没被破坏,但生吃蔬菜应该注意卫生。

(2)吃饭时应先吃蔬菜。当人饥饿时,食欲特别旺盛,面对满桌的美味佳肴,应首先吃些蔬菜。因为蔬菜是保持身体营养均衡的重要菜肴之一,尤其是不太爱吃水果的人更要注意这种进餐方法。

(3)不要把蔬菜榨汁饮用。蔬菜榨取汁液饮用,会影响唾液中的消化酶分泌。因为咀嚼的作用不单是嚼烂蔬菜,更重要的是通过嚼的手段,使含在唾液中的消化酶充分地混合于汁液里。

(4)蔬菜不宜反复加热。新鲜蔬菜烹调后最好一餐吃完,不要反复加热接着吃,因为这种吃法是不科学的。蔬菜中除含丰富的矿物质和维生素外,还有相当多的硝酸盐和亚硝酸盐,特别是韭菜、芹菜、萝卜、莴苣等,这些蔬菜在新鲜时及刚炒熟时,硝酸盐以本身形式存在,当蔬菜过夜或重新加热时,硝酸盐可以被细菌作用还原成亚硝酸盐。科学研究表明,大量亚硝酸盐进入体内,进入血液后,可与血液中血红蛋白形成高铁血红蛋白或亚硝基血红蛋白,使血红蛋白失去携氧功能,造成人体呈缺氧状态。另外,蔬菜经过反复加热,维生素损失殆尽,失去了蔬菜的营养价值。





日常饮食宜忌建议

老年人的饮食禁忌

(1)忌多。应少吃多餐,不能暴饮暴食。饮食过多,会使胃肠发生急性扩张,引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究表明,少吃多餐是防止肥胖的好方法。

(2)忌硬。人到老年,牙齿松动,消化功能低下,食物宜切碎煮烂,蔬菜宜用嫩叶,不能吃过硬和油炸过的食物。

(3)忌咸。老年人不可吃过咸食物,以免引起水肿和加重心肾负担,同时咸也不利于预防高血压和中风等病症。

(4)忌冷。老人的饮食宜热,可暖胃养身,尤其在寒冷的冬天。

(5)忌剩。老年人抵抗力低,消化腺分泌机能减退,胃肠蠕动弱,若食品不新鲜,易造成消化、吸收不良及消化道其他不适。

多吃科学营养食物

(1)玉米。含丰富的钙、磷、镁、铁、硒及维生素 A、E 与 B 和胡萝卜素等,还富含纤维素。玉米对胆囊炎、胆结石、肝炎和糖尿病等,都有辅助治疗作用。此外,常食玉米油,可降低血胆固醇并软化血管。

(2)红薯。红薯含有丰富的膳食纤维和胶质类等物质。另外,红薯还有很强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌抗癌作用。

(3)海带。海带含有丰富的胶体纤维,能显著降低血清胆固醇。

(4)洋葱。洋葱几乎不含脂肪,故能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高,有助于改善动脉硬化。此外,洋葱含有环蒜氨酸和硫





氨酸等化合物,有助于血栓的溶解。

(5)芹菜。含有较多膳食纤维,有降血压、降血脂、降血糖作用。

科学合理饮食

(1)宜暖。俗话说:"一热三解",暖食味道好。中医认为,胃喜暖恶寒,寒易伤脾胃。食用生冷食品及瓜果要适量,利于胃的消化、吸收;否则,会造成腹痛、呕吐、腹泻等病症。

(2)宜少。在日常饮食中,少吃多餐,暴饮暴食伤身体,保健养生,要做到善食还要善节。

(3)宜淡。日常饮食五味不可偏亢。中医认为,多食咸,伤心伤骨;多食辣,伤肝伤脉;多食酸,伤脾伤筋;多食甜,伤肾伤肉。因此,节制饮食,多吃淡味,对身体健康大有益处。

(4)宜素。现代医学研究表明,常吃蔬菜、豆制品有利健康,也不易发胖;常吃素食,还具有防癌抗癌作用。

(5)宜坐。饮食保健专家指出,边走边吃,不卫生;蹲着进食,不利于消化。因此,坐正用餐,对身体健康十分有益。

(6)宜静。用餐时,应该安静地精神集中,品尝美味;而谈笑进食,很容易呛咳;哭着用餐,或者生气吃饭,对身体健康很不利。

(本稿由扬州市社科联推荐)



韩亮,1982年12月生,江苏省扬州市人。毕业于南京财经大学国际经济贸易系国际贸易专业,现任职于邗江区委党校,从事邗江情况的研究和扬州文化的学习。发表《邗江大学生村官创业情况的调查研究》、《巩固城市记忆 宣传文化古城》等多篇文章。2009年在人民网和中国共产党新闻网刊登稿件近300篇,其中《江苏扬州建华村土地流转“土”生“金”》受市领导亲笔批示,以简报专刊印发各单位学习。

