跨年之际，绕不开“吃”

餐桌上的十大误区，你中了几条？

蔬菜应当先洗后切、急火快炒、现做现吃；如果买的肉较多，无法一次吃完，最好按每次吃的量切成小份，分别密封包装，再放入冰箱冷冻，不宜将大块肉反复解冻！到跨年之际，不论亲友聚会，还是在家休假，绕不开“吃”这项主题活动。如何吃得开心又健康，本期健康问诊围绕“食尚”新老误区整理了诸多营养专家的观点，为您指点迷津。

▌蔡富根/整理

误区1
忽视蔬菜中的亚硝酸盐

划重点：蔬菜宜急火快炒，蒸会使蔬菜亚硝酸盐含量有上升趋势

蔬菜极易富集硝酸盐，人体摄入的硝酸盐中有80%以上来自蔬菜。

如何减少摄入蔬菜中的亚硝酸盐？首先要注意买新鲜的蔬菜，不要买发黄、发黑、腐烂的，不新鲜的蔬菜亚硝酸盐含量会显著增高。

其次，选择合适的烹饪方式，宜急火快炒。

最后，尽量不食用隔夜烹饪蔬菜，尤其是常温储存叶菜类蔬菜。若需要贮存，应尽量放在低温的环境下。

误区2
蔬菜存放过久

划重点：以西红柿为例，常温放置一天后，维C就只有原来的80%

蔬菜存放一天，农药就会开始氧化降解，进而减少农药的残留。但是，随着存储时间增加，蔬菜的维生素C含量也呈递减趋势。以西红柿为例，在常温放置一天后，维生素C就只有原来的80%，放置2天后，就只有原来的75%，所以蔬菜也不宜放置过久。

误区3
先切菜后洗菜

划重点：切后再洗使蔬菜营养从切口中流失

很多人怕蔬菜洗不干净，会先切后洗，这样做并不合适。蔬菜中有许多营养素都是水溶性的，比如维生素、矿物质，切后再洗会使它们从切口中流失。研究发现，新鲜的蔬菜先洗后切，营养损失很小。

洗菜时还应注意水温，水温过高会使蔬菜中维生素C损失增加，对于切后的蔬菜则损失更多。还要注意的是，蔬菜切后应尽快烹饪，蔬菜烧熟后，也应尽快食用。

误区4
为了美观给绿叶菜加小苏打或碱

划重点：“色面”好看，营养价值反而少了

很多人水煮或炒绿叶菜时，会加点小苏打或碱，这样“色面”会格外青翠，这是因为碱可以减少延缓叶绿素降解。但要知道，维生素C的稳定性较差，在碱性或高温条件下，维生素C可能不可逆地水解而失去生物活性。这样做，绿叶菜虽好看，但营养价值反而少了。

另外，很多人为了去除有机磷农药残留，会用碱水浸泡叶菜。研究发现这的确有一定的效果，但浸泡时间不宜过长，应控制在15分钟内，否则维生素C会显著丢失。

误区5
煎炸后的油反复用

划重点：煎炸过程中的油还会产生对人体有害的物质，比如多环芳烃

很多人为了节约，不舍得丢弃煎炸过的油，继续拿来炒菜，这十分不可取！

在煎炸食物过程中如何减少多环芳烃？

第一，控制温度和时间。煎炸时如果将温度控制在150℃以内，则最多可以连续煎炸4小时；如果温度达到200℃，煎炸时间则缩短至2分钟。

第二，肉类食物应采用间断煎炸的方法。肉类食物因含有脂肪较多，不适宜连续高温烹炸，当温度超过200℃，多环芳烃含量会急剧增加。

第三，选择合适的油。因为氧化反应与脂肪中的不饱和键有关，不饱和度越高的脂质在氧化过程中越容易产生多环芳烃，所以煎炸油中的脂肪以饱和脂肪酸为主较好，如椰子油、黄油、棕榈油。

误区6
煲汤时间越长越好

划重点：煲汤1.5–3小时可兼顾营养与口味

如果用的食材是肉类和鱼类，煲汤时间越长，汤中的蛋白质、氨基酸和脂肪的确会有所增加。但需注意的是，即使是熬制时间很长的汤中，其蛋白质含量与肉相比微乎其微。举个例子，100克熬了2小时的鲫鱼汤，只有0.74克蛋白质，而100克鲫鱼含有17克蛋白质，两者相差20多倍。

另外，煲汤时间太长，小分子的风味物质也易逸出丢失，鱼汤容易有鱼腥味，肉也变得过于烂软，口感不佳。

那煲汤多少时间比较好？大多数研究发现，1.5–3小时较适宜，兼顾营养与口味，用高压烹饪的话可缩短时间。

误区7
反复解冻或高温解冻食物

划重点：反复解冻会使肉类中的细菌反复经过危险温度带，引起变质

在家用冰箱冷冻过程中，肉类细胞中的水会结成冰晶，破坏肉的细胞结构。一旦反复解冻，就会流失大量水分，严重影响肉的嫩度。随着水分的流失，部分水溶性维生素、蛋白质和一些微量元素也会跟着流失。另外在反复解冻下，还会使肉类中的细菌反复经过危险温度带，大量繁殖，引起变质。

如果买冷冻肉，最好买一次能吃完的小包装。如果有大块肉冷冻，按每次吃的量切成小份，分别密封包装，再放入冷冻箱。自己分装的肉类最好写上日期，尽快吃完。

很多人将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，这也是错误的做法！由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量。遇高温时，冻肉的表面还会结成硬膜，影响肉类内部温度的扩散，给细菌造成繁殖的机会，导致肉类容易变坏。

误区8
不敢用微波炉，怕辐射

划重点：距微波炉半米，辐射可基本忽略

微波炉的原理，简单说，就是通过发射高速运动的电磁波，使食物中的水分子剧烈运动产生大量的热量，从而可以在短时间完成对食物的加热。

微波是一种电磁波，极少量的微波不会对人体健康造成威胁。美国对微波炉“泄露”微波的安全标准要求为在距离微波炉大约5厘米的范围内，每平方厘米的功率不超过5毫瓦。我国的安全标准要求更苛刻，同等条件下仅为1毫瓦。微波会随距离的增加而减弱能量，距离微波炉半米时就可以基本忽略辐射，完全可以放心使用。

肉眼可见光、收音机、电报所用的电波、红外线都属于非电离辐射。微波的频率比电波高，比红外线和可见光低。电波和可见光不会致癌，微波当然也不会致癌。

微波炉的优点是时间短，加热快，均匀，可以保持食物的营养价值，没有油烟的污染；对鱼、肉可避免因烧、炸等传统方式导致变焦后致癌物，如多环芳烃、杂环胺类的生成。

误区9
调味料越多越好

划重点：加入大量调味品后，不可避免会摄入大量盐和脂肪

随着健康饮食理念受到重视，很多人做菜时会有意识控制加盐的量，但为了口感，又会添加许多其他调味料，如沙拉酱、辣椒酱、味精、酱油、耗油。这些调味料大多脂肪含量高，盐分也高。市场上卖的独立包装的25毫升沙拉酱就含有10克脂肪，10克辣椒酱就有802毫克钠，相当于2克盐；1克味精/鸡精就含有80毫克钠，相当于0.2克盐；10克蚝油有379毫克钠，约等于1克盐。因此，当加入大量调味品后，不可避免会摄入大量盐和脂肪，是错误的烹饪方法。

误区10
喜欢吃烧烤食物

划重点：肉中油脂滴到火中就会产生致癌的苯并芘

明火温度非常高，当肉中的油脂滴到火中就会产生苯并芘，对人体有明确的致癌作用。烤的温度越高，食物离火越近，肉类脂肪含量越多，苯并芘就越多。

另外，食物中的蛋白质和氨基酸在明火下还会产生杂环胺，也具有一定的致癌和致畸性。有研究表明，当温度从200℃升至300℃，杂环胺就会增加5倍。加温时间越长、温度越高、水分越少，食物中蛋白质越多，产生杂环胺就越多。

烧烤同样还是丙烯酰胺的来源，它具有致癌性、致突变，还会对生殖和神经产生影响。丙烯酰胺主要在淀粉及其制品在高温烘烤过程中发生美拉德反应后产生。

▌据《文汇报》《健康时报》等