

# 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！

又到跨年之际，不论亲友聚会，还是在家休闲，绕不开“吃”这项主题活动。如何吃得开心又健康，听营养专家围绕“食尚”新老误区，为您指点迷津。

张美芳

## 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

亚硝酸盐是含亚硝酸根离子的无机盐，在自然界水体和土壤中广泛存在。亚硝酸盐具有抗菌、食品保鲜作用，是食品行业中常用的添加剂、护色剂和防腐剂。亚硝酸盐的毒性较强，摄入0.3-0.5克亚硝酸盐就可导致中毒，摄入超过3克会导致死亡。亚硝酸盐不仅使人体内血红蛋白失去携氧功能，还能够在人体胃中或烹调中与蛋白质代谢的产物反应生成亚硝胺，对人体有较强的致癌能力。

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。蔬菜中的亚硝酸盐含量远低于硝酸盐含量，但蔬菜不恰当的保存和处理，可以使硝酸盐在细菌作用下形成亚硝酸盐，使亚硝酸盐增多。

如何减少摄入蔬菜中的亚硝酸盐？首先要买新鲜的蔬菜，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。一次不宜采购太多，买后放在阴凉通风处或冰箱内储存，在尽可能短的时间内吃完。有研究发现绿叶菜在常温储存下，其亚硝酸盐含量显著高于低温冷藏，并且3-5天就可达到高峰。刚腌制的蔬菜中会有大量亚硝酸盐，需等15天后亚硝酸盐减少，方可食用。

其次，选择合适的烹饪方式，宜急火快炒。研究发现，亚硝酸盐含量总体表现为“蒸>煮>炒”，新鲜叶类蔬菜经过炒、煮2种方式烹制后，亚硝酸盐均呈下降的趋势，而蒸可使亚硝酸盐含量有上升的趋势。炒制有利于叶类蔬菜亚硝酸盐含量的降低。蔬菜经过蒸制处理后所含亚硝酸盐的量有所上升，可能是因为蔬菜在蒸制过程中长时间处于密闭环境，而硝酸盐在加热的条件下易分解为亚硝酸盐，从而增加了亚硝酸盐的含量。有研究表明，汽蒸在一定范围内增加了亚硝酸盐的含量。

最后，尽量不食用隔夜烹饪蔬菜，尤其是常温储存叶类蔬菜。若需要贮存，应尽量放在低温的环境下。有研究报道，亚硝酸盐含量依次为“叶菜类>根茎类>瓜果类”，瓜果类在烹饪蔬菜亚硝酸盐含量增长速度最缓慢，根茎类蔬菜次之，叶类蔬菜中亚硝酸盐含量增长速度最快。

## 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，农药就会开始降解

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流失。研究发现，新鲜的蔬菜先洗后切，营养损失很小，以维生素C为例，仅有0-1%的损失，但切后损失2-4分钟，可有平均6%左右损失；切后浸洗10分钟，可有平均10%左右损失，切后浸泡30分钟，损失率可达30%以上。

另外，研究发现，摘除枯叶、但未切的蔬菜仅有极轻微的维生素C损失，并且在反复多次清洗后也不会导致维生素C损失增加，与此相反，先切后洗的蔬菜由于其破损面积大，多次清洗后维生素C损失增加。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。夏秋之际，有些虫洗不掉，可采用盐水清洗，把菜放入浓度为2%的食盐水中浸泡5分钟，可使菜虫的吸盘收缩而脱落。

还要注意的，蔬菜切后应尽快烹饪，有研究发现，大白菜、土豆等蔬菜切后放置4小时，维生素C损失率是未切开的5-150倍。蔬菜煮熟后，也应尽快食用，放置1小时，维生素C损失10%，放置2小时则损失14%，5小时后再回锅，损失更多。

## 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可能不可逆地水解为2,3-二酮古洛糖酸而失去生物活性。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！

首先，煎炸这种方式本就不是营养师推荐的，除了会导致油脂摄入过

多，在煎炸过程中还会产生对人体有害的物质，比如多环芳烃。多环芳烃对人有致癌、致畸、致突变的作用，其毒性还有长期性和隐匿的特征，普通的接触并不会产生任何反应，但在体内不断积累，易被人们忽视。苯并[a]芘为常见、且毒性最大的一种多环芳烃。有研究发现，煎炸时油中的苯并[a]芘含量随时间持续上升，24小时后上升幅度加大。特别是重复用油时，油脂中苯并[a]芘含量更高。甚至有研究报道，煎炸45分钟时的多环芳烃含量是未煎炸时新油的31.5倍。因此，要避免油反复使用。

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。那煲汤多长时间比较好？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，破坏细胞的细胞结构。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，导致肉类容易变质。

## 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，每平方米功率不超过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、肉可避免因炸、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，很多人做菜时会下意识控制加盐的量，但为了口感，又会添加许多其他调味品，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，也具有一定的致癌性和致畸性。有研究表明，当温度从200℃升至300℃，杂环胺会增加5倍。加热时间越长、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。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院临床营养科医生) 本版图片:视觉中国

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 老人视物模糊要不要治？

答 刘新泉 江丹 上海中医药大学附属龙华医院眼科医生

很多老年人会存在视物模糊、眼睛酸痛、视力下降等现象，不要紧张，先找出原因。视力不好的原因有哪些？

【白内障】随着年龄增长，双眼可同时或先后发病，病初起时，视力缓慢下降，视物模糊，眼前如有烟雾或纱幕状遮挡，经历数年，渐至视物不见。

早期白内障可局部滴用卡林优、障翳散、麝珠明目液缓解晶体的混浊，并配合口服杞菊地黄丸、双地首贞片等以补益肝肾。当视力或最佳矫正视力小于等于0.5时，则要考虑接受白内障超声乳化联合人工晶体植入术。

【黄斑变性】年龄相关性黄斑变性是一种以中心视力受损，随年龄增加而发病率上升为特征的眼底黄斑部病变，单眼或双眼发病，无性别差异。干性黄斑变性眼底会出现玻璃膜疣、地图状萎缩等，湿性黄斑变性则易引起眼底出血而严重影响视力。

黄斑变性患者可服用微量元素、维生素等保护视细胞、延缓病变进展，合并眼底出血时，可考虑光动力疗法或抗VEGF治疗。

【青光眼】用眼过度或失眠后出现眼部胀痛、视物模糊、虹视，并伴有同侧头痛、恶心、呕吐等，常被误认为是颈椎病等内科疾病而延误治疗时机；长期慢性青光眼更会引起视神经的萎缩和视野缺损。此时一定要积极控制糖尿病、高血压等全身疾病，定期进行眼压、眼底及视野的检查；缓解期以药物控制眼压，行虹膜激光预防急性大发作；急性期则要尽快就医。

【干眼】由于长时间近距离用眼、使用视频终端设备及围更年期体内激素波动等原因，眼部会出现干涩、发红、异物感、灼热感、视物模糊、视力下降等症状，进行眼科检查也会发现泪液分泌量和泪膜稳定性的改变。应减少用眼，避免长期处于干燥或对流过强的环境，并遵医嘱适当使用人工泪液类的滴眼液。

生活中，避免这些情况，以免损伤视力：

◆ 要避免长时间近距离用眼，“久视伤血”，会引起视物模糊、眼部酸胀、疼痛等视疲劳症状；

◆ 避免在黑暗环境下用眼、一次性过量饮水、情绪焦躁及抑郁等，可能会诱发闭角型青光眼的急性大发作；

◆ 避免长期暴露于户外或直视强烈的阳光，大气中的紫外线会加速晶体的混浊、促进白内障的进展；

◆ 避免长期处于空调间、过度通风对流或“二手烟”环境中，会加重干眼的症状。

◆ 血压和血糖等的波动均可能引起眼底血管弹性的改变甚至阻塞、眼底出血、黄斑水肿等，血糖控制不佳还会促进白内障的进展和眼部的干涩等。

## 这些方法有助于保护视力

### 【穴位按摩】

通过对眼周穴位的按摩，使眼内气血通畅，增加眼及头部的血液循环，改善神经营养，减轻眼疲劳，每个穴位有节奏地按揉30次即可。

### 【食疗养生】

菊花石斛枸杞茶：菊花10克、石斛12克、枸杞20克；用沸水泡，代茶饮，可滋补肝肾、益精养血，缓解白内障引起的视力下降、视物模糊、飞蚊症等。

党参芡实山药粥：党参30克、芡实200克、淮山药30克、粳米50克煮粥，益气健脾、适用于脾胃虚弱所致的老年性白内障。

羊肝粥：羊肝60克、大米100克、大葱3根；羊肝切片加入大葱粒，油锅中翻炒数秒，将大米煮至米粒绽开时放入焯炒过的羊肝一同煮熟后食用，可养肝明目、集中补充黄斑部营养。



## 问 什么姿势对腰最好？

答 孙武权 上海中医药大学附属岳阳医院推拿科主任医师

如今，饱受腰椎间盘突出等腰部疾病的人群很多。急性发作的腰椎间盘突出症病人在经过推拿科一到两周的治疗后，通常都需要休息一段时间，再逐渐恢复原来的工作。这段时间，一般建议是3个月至半年。不过，因现代社会生活节奏的加快以及高强度的工作压力，让许多病人往往出院后便立即复工。此时，损伤的腰椎间盘组织并没有得到充分休息，也无法完成基本的修复，便会给未来的腰病复发留下了隐患！

我们建议，腰痛病人在治疗期间和刚结束治疗后需要休息。即便是在完全康复后，也需要经常让腰“打个盹”，以维持腰椎的健康状态。

其实，如何在日常满负荷的工作中，让腰椎得到一定的休息，是很多人面临的难题。虽然我们时常提醒患者在日常生活中要经常变换姿势，使腰不受持续性的损害。但因为大部分人的工作姿势，不是坐，就是站，即使在变换

换，腰椎间盘也始终在承受持续性的垂直方向挤压，这并没有让椎间盘组织得到休息。

根据研究，真正让椎间盘组织得到休息的姿势是卧位休息。在平卧位时，椎间盘内的压力最小。而坐位，有时甚至比站位更加损害腰椎！

很多人都有午休的习惯，有人会在桌子上，有人会在躺椅、沙发甚至桌子上躺着打个盹。不过，要让腰得到有效休息，我们需要一个平坦的坚实的支撑面，比如健身用或野营时使用的橡胶垫均可，当然橡胶垫不宜太薄，最好在8毫米以上，以避免地面的寒气侵入。中午时间有限，但要想让腰得到休息，最好能躺20分钟以上。姿势以仰卧为主，如有条件，也可在脚窝下垫个软垫。

其实，不论防寒也好，姿势变换、休息也罢，都属于防御性措施。我们建议患者还应主动进行适量运动与锻炼，才能长久保持脊柱健康。

## 问 小便有泡沫就是肾不好？

答 高琛妮 上海交通大学医学院附属瑞金医院肾脏内科医生

我们常听人说，“小便里有泡沫就是肾不好了”，实际上尿液中有泡沫，医学上称之为“泡沫尿”，是各种肾脏病患者常见的临床表现之一，但并不是说尿液中出现泡沫就一定有需要诊治的临床意义。

要知道，正常人也可排出“泡沫尿”。比如长时间憋尿后，受到尿液冲击力影响，排尿时就会有大量泡沫漂浮。其次，饮水不充分，不仅会改变尿液颜色，同时由于尿液中代谢废物量较多，会导致尿液中泡沫形成。第三，如果马桶、便池中恰好有未清洗干净的洁厕剂、消毒剂等，也会使尿液表面出现泡沫。

肾脏病导致的泡沫尿通常是因为尿液中含有超过正常范围的蛋白质。这种病理性泡沫尿的特点是泡沫“多、细、密”（如同啤酒顶层的泡沫），静置数分钟甚至数十分钟，泡沫都不会消退。

如果偶尔出现一过性的泡沫尿，特别是泡沫较大、静置后可以消退，那无需过于担心，也可以通过尿常规和微量蛋白尿初步筛查有没有问题。如果持续出现泡沫尿，特别是同时伴有下肢或眼睑浮肿、明显的尿量改变、尿色变深变红，或本身合并糖尿病、高血压的患者，建议及时去正规医院肾脏内科就诊，医生通常会进一步开具血检和尿检，以便系统地筛查是否罹患肾脏疾病。

