

# 原汤能否化原食

在我们的饮食传统中,一直有“原汤化原食”的说法。究竟什么是“原汤”,什么是“原食”,古人又是怎么理解“原汤化原食”呢?

一般来讲,“原食”指的是淀粉类食物,比如饺子、面条、馄饨、汤圆等,“原汤”就是水煮这些食物后得到的汤,而“化”有“消化”的意思。所以“原汤化原食”的意思是,汤能够帮助淀粉类食物消化吸收。

从现代营养学的角度分析,这个说法是有一定科学依据的。一方面,煮淀粉类食物时,其表面的淀粉会散落到汤中,当加热到100℃时,淀粉颗粒就会糊化,一部分溶解到汤中,这些淀粉的消化吸收速率比较快,可

以促进胃酸和消化酶的分泌,更利于“原食”中淀粉的消化吸收,从而减少积食的危险;另一方面,喝原汤还可以补充营养素的摄入。面粉中水溶性的B族维生素很丰富,但在煮的过程当中,B族维生素会溶解到汤里。喝点“原汤”补充B族维生素,可以促进胃酸分泌,增强食欲,调节糖代谢,帮助淀粉类食物更顺利地转变为能量。

多数人习惯饭后喝汤,不过最好短暂休息后再喝,这样不容易稀释胃液,以免影响到食物正常的消化吸收。饮用量以一小碗为宜(150~250毫升)。肥胖者可尝试饭前喝汤,能产生一定的饱腹感,让人放慢吃饭速度。

值得提醒的是,随着淀粉类加工食品中的添加物越来越多,最好不要喝半加工食品煮出来的“原汤”。如很多挂面产品为了提高筋力,加入大量的盐、碱,使“原汤”成了咸汤、碱味汤。某些饺子、汤圆的馅中含有大量饱和脂肪,会融入汤中,不宜多喝。此外,餐馆中的面汤也含有较多的盐,也应少喝。如果是家里自己做的少油少盐的“原食”,可适当喝一些“原汤”。还要强调的是,久涮火锅的汤不在“原汤”之列,因为在涮肉时会有很多油脂溶解出来,造成火锅汤中油脂和嘌呤含量过高,而且可能含亚硝胺等致癌物质。

大河网 2013.10.15

## 屈臣氏蒸馏水 细菌超标80倍

10月15日,广州市质监局在其网站公布了2013年广州市生产领域食品质量监督抽查第九批公告,其中饮料类的不合格产品多达18批次,屈臣氏18.9L/桶的蒸馏水菌落总数超标80倍登上黑榜。专家表示,菌落总数超标的水或饮料可能引起呕吐、腹泻、头晕、恶心等症状,危害人体健康安全,但从口感上一般比较难分辨。屈臣氏在中新网生活频道咨询时表示,公司正在进一步的了解和跟进此事,尚没有确切调查结果。

饮料是人们日常生活中的必需品,近日广州市质量技术监督局对本市生产领域的饮料产品进行了2013年度第九批日常抽样检验,共抽取164家企业的239批次产品,经检验不合格的18批次,不合格产品发现率为7.5%。

来自公告的信息显示,此次抽查不少饮用水超标一百到九百多倍不等,其中凤凰山饮用天然净水菌落总数超标980倍,另一款雾岭山饮用纯净水菌落总数也超标475倍。

《健康报》2013.10.16

## 五种隔夜菜 打死不能吃

最近,关于“隔夜菜致癌”的说法被炒得沸沸扬扬。那么,这种说法有无道理呢?大连营养学会常务理事王兴国告诉记者,久置确实会让食物中的有毒成分增加。

“隔夜菜”并不单指放了一夜的菜,放置时间超过8—10个小时,就应该算隔夜了。而导致食物中有毒成分增加有两个方面的原因,第一是因为食物中的化学物质产生了致癌物,如亚硝酸盐,即使加热也不能去除。另一个原因是在放置时受到了外来细菌的二次污染。以下几种菜久置尤其有害。

**绿叶菜隔夜最危险。**通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类

和花菜类居中。因此,如果同时购买了大量蔬菜,应该先吃叶菜类的,比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

**隔夜海鲜损肝肾。**螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后会产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。如果实在买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放入冰箱冷冻,下次再烹调。

**半熟蛋易致病。**很多人都爱吃蛋黄软软的半熟蛋,可是这种蛋杀菌不彻底,再加上鸡蛋营养丰富,格外容易滋生细菌,食用后会发生危险。如果蛋已熟透,而且

低温密封保存得当,隔夜再吃是没有问题的。

**银耳蘑菇要当心。**不论是野生的还是人工栽培的银耳、蘑菇等,都容易残留很多硝酸盐。如果放的时间实在有点久,就只能忍痛扔掉。

**汤别放金属器皿里。**熬汤费时费力,人们往往熬一大锅,一连吃好几天。剩汤如果长时间盛在铝锅、铁锅内,会析出对人体有害的物质。存汤的最好办法是,汤里不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子盛出当天要喝的,喝不完的,最好是用瓦锅或保鲜盒存放在冰箱里。

《生命时报》2013.10.16

## 咬一口野生“芋头” 大爷口腔糜烂

刚咬了一口,两分钟内,他的脸颊便出现浮肿,口腔糜烂出血,如此有“威力”的食物究竟是什么?原来,67岁的张海贵用野生芋头炖了锅肉汤,咬了一口却出现严重过敏反应。

10月8日下午,成都市第二人民医院神经内科,张大爷仍在接受治疗。据了解,10月3日,张大爷在自家小区的地里挖了一个“芋头”,它和普通食用芋头长得一模一样。于是,张大爷便将芋头带回家中,混着白果炖了一锅肉汤。当天晚上,张大爷和家人喝了汤,并未感觉任何不适。第二天中午,这芋头经过两次熬煮仍然硬硬的,张大

爷只咬了一口,嘴里就像“喝了硫酸一样”,火烧火辣的痛。不到两分钟,张大爷的脸颊就出现红肿,还吐出了血,随后被送往医院抢救。

据市二医院神经内科黄医生称,张大爷的口腔黏膜糜烂、脸部红肿,医生推测食用的野生芋头是罪魁祸首。

“他可能食用了带毒的芋类食物。”成都市农林科学院研究员匡成兵介绍,不是所有芋头都属于食用范围之内,诸如霸王芋、滴水观音等植物都属于芋头类,但其属于观赏类的植物,本身含有毒性。《成都商报》 2013.10.9 文/蓝岚

## 2两河蟹相当于5两肥肉?

螃蟹让人回味无穷,眼下正是吃螃蟹的好季节。

中南大学湘雅医院营养科教授李惠明指出,秋季吃蟹以河蟹为主,盛产于每年九十月份。虽然螃蟹味美且营养丰富,但“高胆固醇”的称号一直让人们在吃时心存顾虑。美国心脏病协会、中国营养学会等都建议,普通成年人每天摄入的胆固醇不要超过300毫克,高血脂者应控制在200毫克以下。然而,按照我国的食物成分表,每100克河蟹中,胆固醇的平均含量为267毫克,相当于5两肥肉中胆固醇的含量。由于其他食物中也含有一定量的胆固醇,李惠明建议,健康人每次吃中等大小的螃蟹不超过1只(约2两),每周最好不超过3只。有高血脂症、高血压、心脑血管疾病以及肥胖的人群,吃蟹黄蟹膏次数应该减少,最好只少量

吃蟹肉。

为了避免摄入过量的胆固醇,建议吃螃蟹时应减少其他肉类、内脏、蛋类的摄入量,同时多吃蔬菜水果,促进胆固醇的代谢。偶尔一次吃多也不必担心,只要在接下来的几天里减少高胆固醇食物的摄入即可。在烹调时也可巧妙地搭配,例如,可以制作蟹黄豆腐,既品尝了蟹黄的美味,增加了豆腐的营养,又减少了胆固醇的吸收。

吃螃蟹最好还是清蒸。需要注意的是,螃蟹寒凉,平时怕冷、易头疼的人,吃蟹时可多放些姜。平时脾胃虚寒或患有风寒感冒的人少吃,痛经和怀孕的女性最好不要吃。此外,喝点黄酒不但可驱寒,还能消毒杀菌,但最好不要喝冰镇饮料。

环球网 2013.10.9

### 常吃豆腐的3大危害

豆腐是很多人都爱吃的家常菜,但吃豆腐有3大危害:

#### 一、增加肾脏负担

在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏负担,不利于身体健康。

#### 二、引起消化不良

豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

#### 三、促使痛风发作

豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者,多吃豆腐易导致痛风发作。 人民网 2013.10.16

### 喝点全脂奶有助怀孕

近期,美国“新闻与世界报道”网刊文称,美国哈佛大学开展的护士健康研究发现,每天吃点全脂乳制品,能增加受孕几率,让宝宝更早降临。

护士健康研究的调查指出,每天吃点全脂乳品,如牛奶、冰淇淋、奶酪等,能促进女性排卵,进而增加怀孕机会。但是哈佛大学公共卫生学院的研究员乔治·纳瓦罗表示,这并不意味着就可以无限量的食用乳制品。尤其是冰淇淋,虽然是不少女性的最爱,却含有很高的热量,而且有其他研究认为,高脂肪乳制品可能对胰岛素水平产生不良影响。因此,乔治建议,女性每两周可食用500克冰淇淋,或者用全脂牛奶冲泡麦片。体重较高的人,可以选择低脂的酸奶,能达到兼顾控制体重和补充营养的目标。

《生命时报》2013.10.15 文/郭静超

### 山药胡萝卜粥

糖尿病患者可喝山药胡萝卜粥。具体做法是:大米200克,山药、胡萝卜各60克切小丁,砂锅水烧开后,将大米、胡萝卜丁、山药丁一起下锅,大火烧开后改小火炖半个小时。这道粥又好看,又清火,又滋补。山药去皮时,最好是戴上手套,以免手痒。如果手痒,可以用点白醋抹在手上。

《快乐老人报》2013.9.26

### 饭后四种水果最伤身

吃完正餐后来份果盘是不少人在家或在外就餐的一个习惯。不过,专家指出,饭后吃水果,特别是吃一些富含鞣酸的水果,对肠胃极为不利,严重的话甚至会导致胃溃疡。

北京同仁医院消化内科主任钱冬梅指出,有些水果富含鞣酸,诸如葡萄、山楂、石榴、柿子等,如果进餐时已经吃了一些酸性食物,再进食富含鞣酸的水果容易在胃内形成不被消化的胃石而导致溃疡甚至引发溃疡出血。

此外,钱冬梅还指出,水果中含有一定的糖分,如果吃得很饱以后再吃水果的话,糖分过度摄入会引起消化不良的症状,既对胃肠不利,也不利于保持体重。

《健康时报》2013.9.30

《扬子晚报》2013.10.14