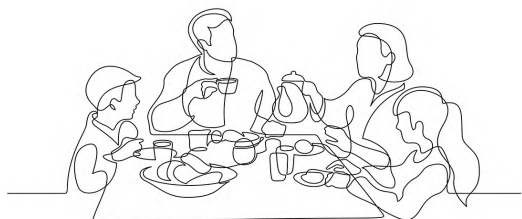


躲避营养误区 吃出健康体魄

林辉 南京工业大学



人体的健康情况与每日摄入的营养素息息相关，而均衡、合理的膳食则是保证营养全面的关键。提醒您，日常饮食千万别走入以下误区。

误区 1：炒菜必须用大火，油量要多

对于不少人，尤其是上了年纪的叔叔阿姨而言，炒菜时习惯使用大火炆锅、爆炒，认为这样做出来的菜“出汤儿”（菜中的水分浸出）少，有镬气——运用大火保留食物的味道及口味，还能省火（煤气或电）。据相关调查显示，我国居民人均每日油脂的摄入量为 42.1 克。而《中国居民膳食指南（2016）》建议，每人每天的食用油摄入量不应超过 25 克。长期高油饮食可能导致肥胖、心脑血管疾病等问题。

而且，油温过高也对健康不利。油加热到 200℃ 以上，会破坏食材和油脂中所含的脂溶性维生素，降低菜肴营养价值。油温过高时，油脂会氧化产生过氧化脂质。这种物质在胃肠道内会阻碍人体对氨基酸的吸收，长期食用会损害代谢系统。油温过热所产生的丙烯醇气体，是诱发心脑血管、消化道疾病的不良因素。

★调整建议：

1. 炒菜时要热锅冷油，具体做法是将锅放置在火上 10 秒左右再放入烹调油。如果使用导热性能特别好的铁锅，热锅的时间可以稍微缩短。

2. 控制用油量和油温。尽量用细嘴儿的油壶而不是广口的油瓶倒油，以免发生“手一抖倒多了”的情况。倒油以能覆盖锅中心 10 厘米为直径的圆心即可。如油量多，可以将其控出去。烹调油温度尽量不要超过 150℃，尤其是不能等到油冒烟的时候再炒菜。炒菜过程中，可以转小火避免油温太高。

3. 少做、少吃需要以油脂炒制、煎制的富含淀粉的食物，如炒河粉、炒土豆丝、炒面、煎年糕等。这类食材由于含有大量碳水化合物，非常容易糊锅，与炒肉等相比较而言，往往需要放入更多的植物油。

4. 减少在外就餐的次数，尽量少吃水煮鱼、麻辣小龙虾等口味重、油脂丰富的菜品。

误区 2：我吃得并不咸

因健康观念不断提高，不少人懂得“吃太咸有碍健康”的道理。《中国居民膳食指南（2016）》建议每人每天的食盐摄入量不应超过 6 克。但现实情况是，相关调查显示我国居民人均每日食盐的摄入量达到了 10.5 克。既然我们认识到吃盐太多不好，并且着意改善，怎么吃盐量并没有下降呢？

1. 您可能吃面食比较多。我们除应控制食盐、酱油等调味品的用量，还需要将关注重点放在矿物质钠上。一些并不咸的食物，比如面食因在加工过程中需要加小苏打即碳

酸氢钠、碱面即碳酸钠，其中的钠含量并不低。2. 您可能比较喜欢复合口味的菜肴，比如荔枝口儿、麻辣口儿的菜肴。复合口味菜肴为了平衡甜、辣、咸等口感，需要加入更多的盐，在让食物更美味的同时，让人在不觉间摄入过多的钠。3. 您是否偏爱腌制食物，火腿、酸菜、榨菜、咸菜等食物含钠量都极高。

★调整建议：

1. 适当控制吃面食的次数。
2. 控制自制菜的调味品使用量。做凉菜时不提前加盐腌制食材，炒菜起锅前再放盐。炒菜放酱油、蚝油、豆瓣酱等高盐调味品后要少放盐。您也可以将家中的食盐换成低钠盐。
3. 少吃腊肉、香肠、卤味等腌制食物。
4. 要警惕复合调味品，如火锅底料、麻辣香锅料、酸菜鱼调料、糖醋排骨腌汁中的盐，尽量不使用复合调味品来制作菜肴。

误区 3：主食越少越健康

不少人因为想要减肥瘦身，或者以减轻体重的办法降低糖尿病、血脂异常等对机体的负面影响，而拒绝吃主食——除了晚饭不吃主食外，早上、中午也很少食用米面类食物。但事实上，与斤斤计较食物成分相比，控制总热量，讲求营养素合理配比，才是健康减重的不二法宝。主食是最廉价、最直接的能量供应源。主食摄入过低，机体会分解蛋白质、脂肪产热，造成三大营养素代谢紊乱，甚至产生酮症酸中毒。而过量摄入蛋白质、油脂类食物，则会大大增加肝胆的工作压力，给肾脏造成额外负担，并有可能导致

钙质过度流失等问题。

★调整建议：

1. 每天应保证摄入至少 250 克主食。
2. 注意将主食合理分配到一日三餐中，保证每一餐都有主食。
3. 做好主食的粗细粮搭配。如蒸米饭时，可加入玉米、红薯等粗粮，提高米饭中的膳食纤维、B 族维生素的含量。

误区 4：老火靓汤才滋补

我国不少地区有以汤水进行滋补的传统，很多人将鱼汤、鸡汤、甲鱼汤等作为大病初愈者、手术后患者进行滋补调理的选择。其实，肉汤中只含有极少量的矿物质和氨基酸，营养素的含量只有鱼、排骨、鸡肉等原生食物的 10% ~ 12%。据测定，100 克瓦罐鸡汤中含有的蛋白质只有 1.3 克，含有的维生素、钙、铁等营养成分也微乎其微。而 100 克鸡肉中含蛋白质约 19 克，含钙 9 毫克，磷 156 毫克，铁 1.09 毫克，是较为理想的高蛋白低脂肪食物。汤中的白色物质实际上是乳化以后的脂肪，脂肪越多汤就会越白。经常食用含嘌呤和脂肪较高的肉汤会导致尿酸升高。

★调整建议：

1. 优选做汤食材，缩短烹饪时间。如春季天气干燥，新鲜蔬菜较多，可以选择清淡的时蔬汤，如菠菜蛋花汤、荸荠汤等。喝汤的同时吃掉其中的蔬菜。
2. 并不是所有的人都适合喝汤，消化功能不良者、手术后的患者要避免大量喝汤。