

# 餐桌上六條新食尚守則

中國人可謂世界第一美食家，時至今日，人們在飲食方面，不僅僅追求口感的鮮美，更要講究營養與健康。要吃得健康，首先就應該歸功於家庭餐桌，從食物的採購開始，加工、清洗、製作和儲存的各個階段，無不關係著全家人的健康。經過您一番忙活，端出可口菜餚時，是否留意到在烹調的過程中，有些營養已經悄悄溜走了？我從營養的角度總結了六條餐桌新「食」尚守則，與大家分享。

**守則一：要避免「精加工」**  
大白菜、圓白菜的外層綠葉，維生素C含量比「心部」高出幾倍至十幾倍，芹菜葉中的維生素C含量比莖部高出7~15倍。但有些人加工大白菜和圓白菜時偏愛將外層的綠葉扔掉，加工芹菜時將根和葉全部扔掉，祇吃莖部，這就大大減少了機體攝入的維生素。

**守則二：先洗菜後切菜**  
蔬菜宜先洗後切，且要在烹調之前「現」切，不要切後再洗。蔬菜先洗後切與切後再洗，其營養差別很大。以新鮮綠葉蔬菜為例，在洗切後馬上測其維生素C即可測出流失；切後浸泡10分鐘會損失約18.5%的維生素C，切後浸泡30分鐘則維生素會損失30%以上。因此，大家切菜時一般也不宜太碎，可用手拉斷。同時，盡量少用刀，因為鐵會加速維生素C的氧化。

**守則三：現吃現買最新鮮**  
食物都有保鮮期，最多保存3個月。以魚為例，有研究表明，放在零下18℃保存3個月，魚所含營養素的損失非常明顯，尤其是維生素A和維生素E，大概會損失20%~30%。蔬菜、水果也應該現買現吃，每放置一

天所含維生素就會減少。因此，趁著食物還新鮮就趕緊吃了吧，別等到沒有了營養再吃。

**守則四：大魚大肉應少吃**  
由於肉類都是酸性食物，因此常吃大魚大肉的人們體質易呈酸性。當體內酸鹼度嚴重失衡時，身體就會動用兩種主要的鹼性物質——鈉和鈣加以中和。有兩個實驗證實了這一點，一天吃含80克蛋白質的膳食，有37毫克鈣流失；而一天吃含240克蛋白質的膳食時，外加額外補充1400毫克鈣，還是會流失137毫克鈣。

因此，建議大家在日常飲食中應注意酸鹼平衡，少吃大魚大肉，即使是喜歡吃也要多搭配一些新鮮蔬菜和水果。

**守則五：少「炒」多「蒸煮」**  
烹調方法的不同，食物中各種營養素的流失程度也不同。那麼，怎樣減少食物中的營養素在烹調過程中的流失呢？高溫炒除了使維生素C損失較大外，其他營養素損失不太大。但要注意盡量做到熱鍋冷油，急火快炒。蒸、煮菜餚時如果連湯帶汁一起吃掉，營養素損失也較少；但如果是「炸、烤」，丟失的營養素就較多，破壞較大，甚至會產生致癌物質，還是少吃為妙。

**守則六：煲湯時間不可過長**  
許多人很喜歡煲湯喝來滋補身體，認為煲的時間越長越好，一煲就是大半天。實際上，這是不科學的。維生素C、B、氨基酸等極有營養的成分有一個共同的弱點就是「怕熱」，在80℃以上就會損失掉，因此，烹調時間越長，溫度越高，對營養素越有致命的傷害。



以高熱量、高脂肪為膳食結構特徵的發達國家，人們既貪嘴卻苦於肥胖症、高血壓、冠心病、糖尿病等「現代病」的折磨，因此，在這些國家興起了「食素熱」。「食素熱」波及其他國家，尤其是國內某些不明就裡的「學者」或是「抄手」，跟著在報刊上瞎起哄，號召國人效仿，以至不少老人、兒童及少女而崇尚素食。事實上，以素食為主的飲食固然有其益處，但其弊端也是不容忽視的。

素食含熱量低，蛋白質與脂肪嚴重不足，長期以素食為主容易引起營養不良。長期吃素的婦女所生的孩子往往存在生長髮育障礙。蛋白質是建造和修補人體細胞組織的主要原料，長期缺乏則對機體的抗病能力影響極大。脂肪產熱量很高，不飽和脂肪酸更是「人腦的食糧」，對促進大腦智力發育極為重要，所以長期素食對生長髮育迅速的青少年危害更甚。經常吃素的少女往往月經來潮推遲，吃素的女運動員容易發生繼發性閉經。

素食還容易引起微量元素和維生素缺乏症。人體必需的微量元素如鋅、鈣、鐵等主要來自肉食。鋅主要來源於動物性食物，飲食中80%的鈣來自奶類，80%的鐵來自肉類和蛋類。素食中鋅、鈣、鐵含量少，其中含有較多的植酸和草酸，反而會阻礙鋅、鈣和鐵等微量元素的吸引。例如菠菜中含有的草酸能結合豆腐裡的鈣成爲草酸鈣，不爲人體吸收。因此，長期食素者容易發生因缺乏微量元素而引起的一些疾病：缺乏鋅可引起小兒厭食症、異食癖和成年人的性功能下降、不育症；缺鈣會引起小兒佝僂病和中老年人骨質增生、骨質疏鬆症；缺鐵會引起貧血和影響小兒智力發育。

食品中脂肪缺乏會影響脂溶性維生素A、D、E、K的吸收。缺乏維生素A容易得夜盲症和呼吸道感染，皮膚變得粗糙；缺乏維生素D易患小兒佝僂病和骨質疏鬆症；缺乏維生素E會引起溶血性貧血、脂溢性皮炎和氨基酸代謝障礙、免疫力下降；缺乏維生素K則易引起各種自發性出血。長期素食還容易引起維生素B12缺乏症，導致惡性貧血和神經退化。

總之，最科學的飲食結構 應該是葷素結合，比例適當。



## 合理膳食 純素食不利健康

### 保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費


直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008  
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車 Auto	房屋 House	商業 Commercial
健康 Health	人壽 Life	餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險  
Medicare

奧巴馬醫保  
Obamacare

陸勤  
John Lu  
通國、粵、英語  
Email: johnlurx@gmail.com



### STL METROLINK GREEN LINE

#### NEIGHBORHOOD STATION DESIGN WORKSHOPS

Tell us what you think about potential station designs, amenities and safety features.


Same information and same format presented at each workshop

**Tues., Dec. 3, 5-7 p.m.**  
Polish Heritage Center  
1413 N. 20th St.


**Weds., Dec. 4, 5-7 p.m.**  
German Cultural Society  
3652 S. Jefferson Ave.

**Sat., Dec. 7, 10 a.m.-noon**  
Phyllis Wheatley Heritage Center  
2711 Locust St.

To request a disability accommodation or an ASL interpreter, please call 314-200-5675 at least 48 hours prior to the workshop you plan to attend.



Questions? Contact us at: info@MetroLinkGreenLine.com



### 聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)

新聞、廣告請洽  
電話：314-991-3747  
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話：314-991-3747 · 傳真：314-991-2554  
8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132  
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址：www.StLouisChineseJournal.com

