

2019年9月11日 星期三



白露一过,就算是真正入秋了,温度一降,总让人想用温暖的食物治愈自己,火锅成为很多人的首选。跟常规的饭菜相比,火锅的一大妙处在于吃到的总是“刚刚出锅”的状态,从而获得最佳的风味和口感。

不过,所谓“菜红是非多”,关于吃火锅,也就有了各种各样的“讲究”“秘笈”甚至“禁忌”。比如先吃什么后吃什么,就有文章的标题是这样的:“吃火锅到底先涮肉还是先涮菜?这些顺序很重要,大多数人都吃错了……”

因为跟大多数人的吃法一样,所以看到这个标题我就知道自己“吃错了”。不过,对于吃饭,我从来认为“如何吃”远远不如“吃什么”重要。

先涮肉还是先涮菜,真的存在“对错”么?

### “最先涮土豆和红薯” 没有科学依据

文中说最先涮的应该是土豆和红薯,并且列出了三条理由:

第一“淀粉能在肠胃里形成黏膜”从而“保护你的肠胃”。

第二“大量的膳食纤维”“可以帮你少吸收点脂肪和胆固醇”。

第三“淀粉类食物可以增强饱腹感”“非常适合减肥”。

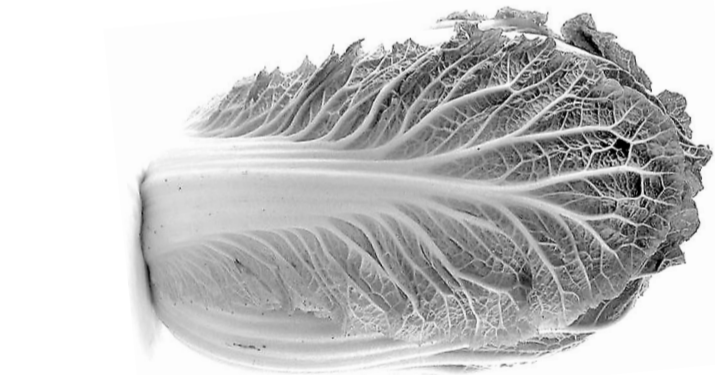
这三条理由乍一看似乎能够自圆其说,但是呢:

第一条,吃饭的时候,不管是先吃还是后吃都会先进入胃里,然后再慢慢排空进入肠里。不管是淀粉、蔬菜



还是肉类,最后都是要经过消化并且与肠壁接触才能够吸收的。如果淀粉在肠胃里形成的“黏膜”阻隔了其他食物与肠壁的接触,那还能吸收么?

第二条,根据营养成分数据里的数字,土豆的膳食纤维含量为0.7克/100克,红薯高一点,也只有1.6克/100克。膳食纤维固然对人体健康有诸多好处(除了“帮你少吸收点脂肪”纯粹是一厢情愿),但土豆和红薯实在算不上“含有大量膳食纤维”。膳食纤维指南推荐人体每天摄入的膳食纤维为25克,哪怕是吃上百克土豆和红薯(还不想吃别的了?),摄入的膳食纤维也很有限。



## 老北京小吃豆汁 其实是健康食品

外出旅游时,体验当地小吃是必选项。如果你到北京,可能会去前门大柵栏、护国寺或隆福寺一带体验老皇城的风味。在那里你会看到一种叫豆汁的小食,搭配焦圈和咸菜,有点“豆浆加油条”的意思。

不过我得友情提示一下,豆汁对于不能接受它味道的人来说,属于一道黑暗料理,第一次喝豆汁就能淡定地喝下一碗的难度系数可不低。

这是因为,老北京豆汁有一股类似泔水的酸臭味,不喜欢喝的人常将它形容为“馊豆浆”。

家里的豆浆放馊了就变成豆汁吗?并不是。实际上它是做绿豆淀粉、粉丝、粉条的下脚料,和早餐喝的豆浆是两码事。

据说早在北宋时期豆汁就已经流行于民间,到清代乾隆年间还进入了宫廷御膳房。其大致制作流程是,绿豆先浸泡、研磨、滤除粗豆渣,然后过滤发酵让淀粉沉淀得到生豆汁,再经熬煮就成为熟豆汁。

豆汁属于天然发酵的豆制品,有科学家从东直门豆汁店、隆福寺豆汁店、老磁器口豆汁店分别采集样本,通过DNA测序的方式鉴定了其中的微生物构成。

结果发现,主要发酵微生物其实是乳酸乳球菌,此外还有乳酸杆菌、链球菌、醋酸杆菌等多种微生物参与豆汁的发酵过程。

尽管豆汁的发酵和酸奶有异曲同工之妙,但由于杂菌的存在,其风味远超市市的那些酸奶复杂。经过现代科学仪器的检测,豆汁中的风

味物质至少有40种左右,其中主要是各种醇类物质,其次是有机酸、醛、醚类物质。

有些老北京特别喜欢喝豆汁,而且还喜欢去特定的豆汁店喝,这其中也有科学道理。不同门店的发酵工艺、发酵环境不同,导致其中的发酵微生物不同,发酵产生的风味物质也有差异。

比如护国寺的豆汁醇类物质比较多,而老磁器口豆汁中的醛类物质比较丰富。

豆汁中产生酸臭味的主要是有机酸、含硫化合物和呋喃等物质,尤其是甲硫醇、甲硫醚、呋喃,只需要极低的浓度就能让你闻到特别“刺激”的味道。

好消息是,熟豆汁经过熬煮,很多酸臭味成分会挥发掉,留存的风味物质主要是有机酸、醛类物质,口感相对变得“柔和”。

如果你依然接受不了这个味道,还可以尝试另一种传统小食——“麻豆腐”。它是熬豆汁产生的副产品,用羊油炒制而成,味道比豆汁温和了许多。

豆汁虽然闻着有馊泔水味,但实际上安全性还不错,因为乳酸菌发酵的时候PH值迅速降低,致病菌难以生存。作为发酵食品,豆汁营养也很丰富且容易消化,是健康食品。比如它的蛋白质含量可以达到每100毫升4克以上,比大多数牛奶还“高蛋白”。当然,如果跟我一样,因为味道而无福消受豆汁的话,还是乖乖喝牛奶吧。

文/钟凯(食品安全博士)

第三条,“淀粉类食物可以增强饱腹感”,完全是“随口一说”。跟肉类相比,淀粉类的食物消化快,饱腹感低,反倒是不如瘦肉类食物有利于减肥。当然,多吃一些它们,有助于后面少吃一些肉和海鲜,对钱包更加友好倒是真的。

### 食材中涮出来的嘌呤 大部分留在火锅汤中

然后,文章说接下来应该先涮蔬菜,这样可以“巧妙地避开嘌呤”。

这是可以自圆其说的。因为海鲜和肉类中确实有比较多嘌呤,在涮的过程中会跑到汤中,后来涮菜的时候就会被带到菜上。而先涮菜的话,汤中还没有嘌呤,等到涮肉的时候,嘌呤进入汤中也就不会被菜带走。

从数字上来说确实如此。但汤中的嘌呤毕竟只是来自于那些肉和海鲜,最后涮菜也只不过是菜上沾的汤中带来一些,食材中涮出来的嘌呤大部分还是留在了汤中,摄入的只是一小部分。如果跟其他的烹饪方式相比——比如说蒸、炒、烤等等,大多数的嘌呤并没有机会离开食材,而会被吃掉。吃火锅的时候不管是先涮还是后涮,许多嘌呤还是留在了汤中没被吃掉,吃掉的嘌呤总量反而会低一些。

这个“先涮什么后涮什么”的所谓“正确顺序”,是从“健康吃火锅”的角度出发的。且不说这么做是否真的“更健康”——反正所说的那些理由都没有多强的说服力,更重要的问题在于:为什么要吃火锅?

当然是为了吃得愉悦。如果在不太影响愉悦的基础上可以“更健康一些”,那尝试一下也没啥不好。但如果“更健康”这点都并不靠谱,却会大大影响美味,那么也就完全不值得去“讲究”了。

### 先涮菜可能会影响肉的味道

事实上,先涮肉还是先涮菜主要是对风味会产生影响。

#### 先涮肉

涮肉的过程中会把嘌呤涮进汤里,除此之外涮进汤里的主要是蛋白质以及一些游离的氨基酸。总体而言,对于汤的风味不会有太坏的影响,甚至许多肉还会有好的影响。涮完肉再涮菜,对于肉和菜的风味都没有多大影响。

#### 先涮菜

而先涮菜的话,很多蔬菜中都会有一些草酸、多酚、生物碱、维生素等进入汤中。这些物质往往有不好的味道,涮过蔬菜——尤其是绿色蔬菜的汤,再去涮肉的话,肉的味道实在是“大有不同”。

其实,吃火锅最大的“不健康因素”是涮什么、吃多少。只要控制好了食材的种类和量,先涮什么后涮什么,实在是值得纠结——真正需要考虑的,可能只是先涮哪个后涮哪个能让所有的食材都好吃。文/松鼠云无心

# 吃火锅,先涮菜还是先涮肉 真的重要吗?



## 这个“冰箱杀手” 很多人还不知道

近日,西班牙暴发了大规模李斯特菌疫情,已确诊病例100多例,还有数百名疑似感染病例,其中一名感染者死亡。据称,此次是在一个肉类加工厂检测到了李斯特菌,相关肉类产品已下架。今天就一起来认识一下这个惹了大祸的李斯特菌。

### 单增李斯特菌 能在低温环境下顽强生长

李斯特菌属包括6个菌种,跟人类有关系的的就是其中的单增李斯特菌。这种细菌广泛分布于自然界,在土壤、粪便、污水中都常常能检出,也能污染食品,熟肉制品、凉拌菜、乳制品等都是容易被单增李斯特菌污染的食物。

与沙门氏菌等食源性致病菌相比,单增李斯特菌造成的感染性疾病相对少见,但问题是一旦被其感染,就能导致严重后果。

单增李斯特菌还有个显著特点,就是不怕冷。如今几乎家家户户都有冰箱,熟食、瓜果和吃不完的饭菜都习惯于放冰箱冷藏保存。

冰箱冷藏室的温度一般在4℃左右,这个温度下多数细菌的生长会被抑制,而单增李斯特菌却能在低温环境下顽强生长,因此有“冰箱杀手”的称号。

### 新生儿、老年人、孕妇感染后 可能出现严重后果

通常,单增李斯特菌对健康成年人不至于造成太严重的危害,感染后一般表现为发热性胃肠炎症状,包括发热、寒战、头痛、腹痛、腹泻等。

但对于新生儿、老年人和其他免疫力低下的人群而言,单增李斯特菌的感染却是非常危险的,可能造成脑膜炎和败血症等严重并发症,甚至引起死亡。

这次西班牙疫情中因感染死亡的病例是一名90岁的老人。孕妇也是单增李斯特菌感染的高危人群,感染后可能出现严重后果,如引起早产、流产、死产等不良妊娠结局。

我国此前就报道过有孕妇因感染单增李斯特菌造成死胎的案例。据称此次西班牙因感染而住院治疗的患者中有20多名孕妇,她们都是需要重点关注的对象。

### 从三个方面预防李斯特菌感染

单增李斯特菌引起的食品安全事件时有发生,是包括美国在内的许多发达国家重点控制的食源性致病菌之一。

但由于李斯特菌的潜伏期很长,2至3周甚至2至3个月都有可能,也就是说,当有患者因为该病就医时,距离食用被感染的食品可能已经过去了几周甚至1至2个月了,因此即使发现感染病例,往往也很难溯源到问题食品。

### 所以预防感染是关键,为预防李斯特菌感染:

1.孕妇、婴幼儿、老年人和免疫力低下的人最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,或是在外面购买的熟食,应该重新加热一下再食用。

2.充分加热食物。一般将食物加热到60℃20分钟或70℃5分钟便可杀灭该菌。

3.妥善保存食物。食物不应在冰箱长时间保存,冰箱并非食物的“保险箱”,还应注意定期清理冰箱,保持良好的卫生条件。

文/马冠生博士、王小丹博士



## 粗粮不一定 降血糖 糖尿病人 也可以喝粥?

糖尿病是一种慢性疾病,“少摄入糖类”成为了日常生活中的一项禁忌,糖尿病人的治疗是长期的,尤其是需要健康饮食的配合。如何均衡营养又能控制住饮食避免血糖波动激烈呢?下面解答了几个糖尿病患者常见的饮食问题。

### 多吃粗粮能降血糖吗? 错

吃粗粮确实不能降糖,只是延缓血糖升高。粗粮富含膳食纤维,使粮食中的淀粉消化、吸收较慢,从而使血糖升高得较慢。随着时间增加,组织对胰岛素敏感降低,血糖的升高并不以剧烈波动的形式表现出来,有利于控制餐后血糖。但它与细粮一样,多吃也会发胖。

脾胃不好的老人吃粗粮难消化,把粗粮磨细,是不是既升糖慢,又好消化了呢?

脾胃不好的人可以把粗粮磨细吃,就是粗粮细做,粗粮中的膳食纤维仍以延缓血糖迅速升高,磨细的粗粮口感会更好些,更容易消化,对肠胃功能不好的病人会更好些。

### 糖尿病患者可以只吃粗粮 不吃细粮吗? 不推荐

粗粮里虽含有较多的膳食纤维和维生素、无机盐等营养素,但过多的粗粮会增加胃负担。此外,有些糖尿病患者突然在短期内由低纤维膳食转变为高纤维膳食,在导致一系列消化道不耐受的同时,也会使含能量的营养素不能被及时吸收而导致低血糖。所以粗粮虽好,但要注重粗细搭配,每天50克左右即可,另外,吃粗粮应多喝水。

是否有特别适合糖尿病患者吃的主食呢?

**推荐主食:**黑豆中含有丰富的铬,能增强胰岛素的敏感性,促进胰岛素分泌,黑豆的升糖指数低,利于糖尿病的治疗。推荐常吃玉米、大麦,因为升糖指数低,膳食纤维含量较多,有利于维持餐后血糖。

**不推荐主食:**红薯、山药等,因为淀粉含量较多,对餐后血糖影响较大。

### 糖尿病患者应尽量不喝粥,对吗? 错

粥中的粮食由于烹饪时间较长,吸收较快,会使血糖升高较快。但喝粥引起的血糖升高又很快会下降,因而如单纯喝粥作为主食,会出现血糖先高后低现象。对于血糖控制不好的糖尿病患者,不太建议喝粥。

两周餐后血糖值都低于10mmol/L的糖尿病患者,可喝粥。对于脾胃偏弱的老人,吃饭有粥,有助于饭食消化吸收,也有助于身体快速获得能量。因而适量进食稀饭,常需结合一些干粮,这样有利于营养快速吸收。至于喝粥后的高血糖并不难克服,如餐后散步20至30分钟常可抵消进食稀饭引起的血糖升高。

### 所有的粥都能快速升糖吗? 有没有升糖不快的粥? 有快慢区别

杂粮粥升糖相对慢,细粮粥升糖更快,所以最好进食杂粮粥,如:小米粥、玉米糝粥、各种杂粮粥等,熬粥时间不宜过长,熟了即可,且我们需要把粥的量也算到一天主食中。

文/301医院营养科



下载北京头条App  
让现在告诉未来

编辑/张艳艳 美编/周桂兰 黄校/项战 董一凡