

淘米煮粥榨汁炖肉，食物总爱“吐泡泡”——

# 来场PK，这些食物泡沫该去该留



文：今日女报/凤网记者  
李诗韵 通讯员 杨艳 陈双

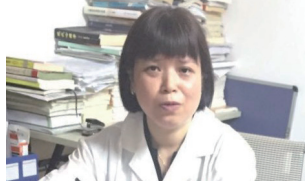
夏日养生，很多人喜欢喝榨果汁来补充身体流失的水分和营养。不过，面对厚厚的一层果汁泡沫，我们总感觉“留之无用、弃之可惜”。如今又到了冰凉可口的果汁热销的季节，近日，一条网络传言在朋友圈里热传——“被空气氧化的果泡有致癌风险，应该及时倒掉。”

果汁泡沫真的有毒吗？美国营养学博士认为，“99%的中国人都做错了”！其实，不仅是榨果汁，淘米、煮粥、炖肉、泡茶等等，水面上都会出现一层泡沫。只是，这些食物泡沫到底要不要撇干净，传言说了不算，还是听听营养专家的科学意见吧！

特邀专家：  
张胜康（湖南省胸科医院  
营养科副主任）



特邀专家：  
蔡年中（湖南中医药大学  
第一附属医院营养科专家）



## 健康身边事

### 打麻将不洗手，长沙挨脚烂了脚

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 林泉成）近日，长沙63岁的欧挨脚，打完麻将回来，觉得左脚有点痒，还没有来得及洗手，就随手抓了几下。没想到，一夜醒来，她发现自己的左脚已发青发黑、溃烂肿大！家人将其送至湖南中医药大学第一附属医院时，她已经神志不清。专家紧急会诊后，诊断欧挨脚为左下肢溃疡引发的感染中毒性休克，欧挨脚被转入中心ICU。

手不干净怎么烂了脚？该院皮肤科专家解释，化脓链球菌就是罪魁祸首。这种细菌广泛存在于水、空气、尘埃、人及动物粪便等。中毒性疾病与细菌产生的外毒素相关，常见的疾病为猩红热，临床特征为发热、咽峡炎、全身弥漫性皮疹。所以，一般受了外伤或患有瘙痒性皮肤病，且皮肤卫生较差时易引发感染。尤其老人小孩等抵抗力较弱的人群应注意个人卫生，受外伤后及时清洁、消毒皮肤。

**A 淘米PK炖肉：  
米汤泡沫“完胜”**

米汤：说起食物泡沫，很多人首先想到的是我。很多年前，我的营养价值就受到争议，如今好不容易让大家相信我人类的好朋友，现在又开始质疑我的泡沫是否健康。唉！人类太较真，我们好受伤！

肉汤：虽然很讨厌和米汤作比较，不过我始终相信自己比它更好。我的泡泡里富含蛋白质，营养着呢！

“米汤和肉汤里的泡沫是最常见的，但不代表都适合保留。”张胜康介绍，大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮的过程中会有一些溶到水中起到表面活性剂的作用。而谷皮、谷胚中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水的黏度，产生大量泡沫。这些泡沫保存了食物的一些营养价值，对身体有益无害，可以适当保留。但需要注意农药残留物质，避免中毒。

而炖肉时产生的泡沫不一样。肉汤泡沫比较复杂，其起泡沫的主要成分也是蛋白质，但肉中的脂肪以及其他成分也都会出现在泡沫中。此外，残留的一些血液也会跑到肉汤里，产生一些难闻的气味且感觉黏糊糊的。

所以，若将米汤与肉汤泡沫作对比，建议保留米汤泡沫，去除肉汤泡沫。需要提醒的是炖肉泡沫中含有的嘌呤含量太高，痛风病人尤其不能进食。建议将肉汤烹煮2—3遍后，再进食最佳。



**B 啤酒PK果汁：  
果汁泡沫“完胜”**

啤酒：多年以来，我都是人类最友好的朋友。每逢夏天，不论男女老少都很喜欢我的泡泡！所以，我才是最营养的食物泡沫！

果汁：一直很不明白，为什么人类喜欢我却嫌弃我的泡泡。他们每次喝果汁前都要把泡沫撇干净，我看着都觉得难受——我的泡泡真的一点营养价值都没有吗？

“啤酒泡和果汁泡是最容易搞混淆的一对。”蔡年中介绍，由于啤酒酒精浓度不高，大多数人都喜欢这种新鲜的泡沫口感。而对待鲜榨果汁产生的泡沫，一些人认为被空气氧化后，其营养价值缺失，应该丢弃。

蔡年中说，实际上，这两者应该反过来。啤酒在生产酿造过程中，需要将二氧化碳加以压缩，使之溶解在酒液中，然后装瓶加盖。所以，当喝啤酒时，由于瓶内的压力比瓶外大，一打开瓶盖，二氧化碳就纷纷往外冒，产生许多气泡。这类泡沫没有任何营养价值，而且吃到肚子里，容易肠胃胀气。

而鲜榨果汁的泡沫营养格外丰富。它含有非常丰富的酵素，具有清理体内环境、抗炎抗菌、净化血液、增强免疫及细胞复活的作用。不过，需要注意的是，这层泡沫一定要尽快喝掉，因为短时间内保存了最好的活性。



**C 豆浆PK浓茶：  
浓茶泡沫“完胜”**

豆浆：我的营养价值从来没人质疑，所以我全身是宝，哪怕是泡沫，也有不少人坚持喝掉！



浓茶：你可别太得意！虽然很多人类都讨厌我的泡泡，甚至每次都要倒掉几次，但我从来没想到过伤害人类，他们总有一天会接受我！

“浓茶泡沫伤害健康绝对是错误的传言。”蔡年中表示，之所以泡茶会产生泡沫，是因为茶中含有一种叫“茶皂素”的物质，也是皂苷的一种，而这种物质具有抗菌、抑制脂肪吸收的作用。换句话说，想靠喝茶减肥的人就应该多喝茶泡。

至于豆浆泡沫，蔡年中并不建议进食。泡沫本身没有什么问题，但它的存在会使得豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，造成沸腾的假象。而这时豆浆中含有的蛋白酶抑制剂等营养物质，也会影响人体对蛋白质的吸收。所以，建议打豆浆时加一点油来消除泡沫，等豆浆加热到真正沸腾再进食。

## 知识点 >>

### 为什么食物总爱“吐泡泡”

食物中的很多生物大分子都具有“两亲”的特征，最主要的就是蛋白质。比如燕麦，它含有丰富的优质蛋白——燕麦蛋白，燕麦蛋白在燕麦中所占比例可达20%，这些蛋白有很好的起泡性。

燕麦煮出的白色泡沫主要是蛋白质。燕麦是一种粮食作物，煮燕麦的时候会在沸水的翻滚下

形成气泡。而骨头汤中的白色泡沫主要是因为烹调时肉骨头中的一些可溶蛋白溶解到汤里，蛋白质产生了起泡作用。

而除了蛋白质，食物中还存在着另一些具有表面活性作用的高分子物质，能够产生泡沫，比较常见的就是皂甙。皂甙又名皂素、皂角苷，由皂甙元和糖、糖醛酸或其他有

机物组成，是一类较复杂的化合物。由于分子中含有亲脂的配基和亲水的糖基，皂甙也是很好的表面活性剂，其水溶液沸腾、振荡时能产生大量持久的蜂窝状泡沫，故有皂甙之称。

洗黄豆时，产生的泡沫主要就是因为它大豆里的皂甙，煮红枣、清洗蔬菜等产生的泡沫也是同理。

所以，食物中出现泡沫其实是一种很正常的现象，很多食物中的大分子，比如蛋白质和皂甙，都有促进气泡产生的作用，这些泡沫对人体并无危害。所以，生活中，很多“泡沫食物”不一定要“撇干净”，分清楚是否营养后，再享受泡沫美食也算是一种另类养生。

## 异地患者就医也能及时报销

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 张琳灵）近年来，异地就医的医保报销问题一直备受关注。7月17日，记者从长沙市中医医院了解到，目前，医院已完成湖南省级医院首例跨省异地医保直接结算，让患者享受便利。

该院医保科科长刘灿介绍，目前跨省异地就医人群还只针对全国城镇职工医疗保险，接下来，将逐步扩大到城镇居民

医疗保险患者。同时要注意除了急诊就医可以先入院再备案，普通患者使用跨省异地医保需要先和当地医保中心取得联系，按照当地政策要求准备好相关资料，并在系统内进行异地联网结算备案。备案成功后面，便可直接在入住医院联网结算，并只需支付个人所需支付部分，医保报销部分由医院与湖南省医保局异地联网中心结算。