

100℃“低温烹饪”最健康——

秋季养生,给湖南人的饮食“降温”

文:今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

说起“高温城市”,除了重庆、成都等地,湖南长沙也算是每年都在拉近与“火炉”的距离——不仅气温“节节高”,连饮食温度也是一年赛过一年,夏有油爆小龙虾、冬有沸腾麻辣烫……对吃颇为讲究的“辣妹子”可能再这么任性下去了!

近日,中国预防医学科学院在连续6年的膳食营养调查后,正式提出了“饮食温度”的概念,认为“菜温过高”也是致癌因素,并呼吁重口味的国人要“低温养生”。

然而,怎样的“饮食温度”既能大饱口福又能“低温养生”呢?今天,咱们就来聊一个飘着香味的话题,请营养学家来给湖南菜量个“健康体温”。

偏爱爆炒,当心“梅纳反应”

在重口味的湖南,煎、炸、爆炒等高温烹饪方式备受欢迎。而近年来,随着养生知识的普及,越来越多的湖南人了解到高温烹饪的健康风险,一些家庭也开启了“蒸煮”模式。

可是,你知道选择健康的烹饪方式背后,还要监

控饮食温度吗?“一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180-300℃,高温不仅破坏营养素,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生有害人体的物质。”湖南中医药大学第一附属医院营养科专家蔡年中介绍,如蛋白质类食物容

易产生致癌的杂环胺类物质,脂肪类则易产生苯并芘类致癌物,碳水化合物会因此产生较多的丙烯酰胺类物质。

最令人害怕的是高温烹煮所产生的“梅纳反应”,也就是食物褐变。它会造成

糖化反应,释放自由基,使人体功能受到影响。研究已发现,它可能与身体的发炎反应,或是糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病、阿尔兹海默症等相关。



低温烹调有利于秋季养生

俗话说,“春捂秋冻”,难道饮食也应该“降温”?“入秋后,人体阴气旺盛、阳气衰微,此时蓄养阴气,犹如天助。”蔡年中认为,秋季开始“低温养生”,就好比傍晚浇水,是最佳季节。

“100℃的烹饪温度是最适合湖南人的。”中南大学湘雅

医院营养科专家刘坚介绍,由于湖南人平日饮食都偏热、偏油,所以入秋后,更应该给肠胃“降降温”。从营养学分析,温度在100℃的低温烹调方式,能最大程度地保留营养素。比如大麦、粗粮粉等食材用蒸的方式,营养成分可以保存95%以上,但如果用油

炸,维生素B2和叶酸会损失50%以上,维生素B1几乎无法保存。而鸡蛋用低温烹调,不仅营养保存多,就连消化率也较高。

刘坚认为,目前湖南人更应该学会的烹饪方式是蒸和炖,温度应该控制在100℃左右。蒸是透过汽化热加热,热

含量高,可缩短烹调时间,且不直接接触水,不会造成水溶性维生素的流失,因此比水煮更易保留营养素,也可以保留食物的鲜甜原味。而炖的温度通常控制在98-100℃,建议炖的时候不要放太多水,连汤汁一起吃,就能把流到汤里的营养也吃进去。

给你的食材“量体温”

“我们在爆炒食物的时候,油温最高可达300℃,这是非常不健康的。”蔡年中认为,湖南人习惯了重口味,少盐少油的饮食确实有些“残忍”,所以,做不到清淡饮食的人更应该掌控“饮

食温度”,从把握食物的“体温”中避免健康风险。比如说,平日习惯用大火爆炒辣椒,现在可以试试将油温控制在100℃左右,在不改变作料的情况下用细火烹饪。

而除了湖南人最爱的爆

炒方式,刘坚认为蒸、煮、炖等其他烹饪方式也是需要讲究“饮食温度”的——煮法比较适用于肉类菜肴,因为煮蔬菜对营养素的破坏会多一些,所以建议用120℃左右的温度烹饪南瓜

猪肝汤、丸子汤、清汤牛肉片等菜式;而涮法更适用于切片的肉类和蔬菜,油温可控制在150℃左右。不过,食材最好在沸水中过一遍,一涮即熟,不要停留太久。

不同油温的最佳烹饪方式

链接 >>



炒酱: 1-2 成热油温(油温介于0℃~30℃,属于冷油温)

平日,在选择炸坚果类食物,如油炸花生米、油酥腰果等时,可以试试这种温度。由于油温较低,把筷子放入油中,不会有什么反应。



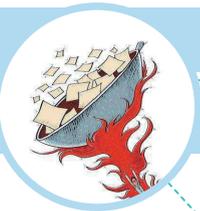
软炸: 3-4 成热油温(油温在85℃~120℃,属于低温油)

这个油温一般用于干煎、软炸等,有保鲜嫩、除水分的作用。比如软炸虾仁、炸香椿、干炸带鱼等。油面泛起白泡,无声响和青烟,用手置于油锅表面,能感觉到热,筷子置于油中,周围会出现细小的气泡。



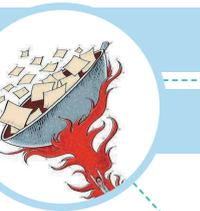
快炒: 5-6 成热油温(油温约为120℃~150℃,也称中油温)

炒、炆等烹调方法均适用,待油温五六成热,将葱姜蒜等辅料倒入炆锅,然后放入肉、青菜,水分明显蒸发,蛋白质凝固加快,原料不易碎烂。此时油面波动,向四周翻动,微有青烟升起,筷子周围气泡变得密集,但没响声,原料下油后,周围有大量气泡。



油炸: 7-8 成热油温(温度约为180℃~240℃,属于高油温)

炸、煎、爆都适用七八成热的油温,但并不健康。油面翻动转向平静,有青烟,用勺搅动时有声响,若将筷子置于其中,筷子周围会有大量气泡,并有噼里啪啦的响声。



油淋: 9-10 成热油温(油温约在240℃~300℃,属于旺热油)

适用于蒸制菜肴和水煮类菜肴的淋油,如给水煮肉片、葱油鱼、清蒸鱼等上最后一道淋油的工序,不建议经常选择。油烟密、有灼热的热气,青烟四起并向上冲,即将到达燃点,原料入锅后,有大泡翻腾,并伴有爆破声。

小科普

孩子憋尿有多危险

文/彭潜龙

(湖南省儿童医院泌尿外科)

不少小朋友喜欢憋尿,家长认为是小事。但如果孩子经常憋尿,家长就要小心——因为长期憋尿给孩子的身体健康会造成不小伤害。那么,爱憋尿的孩子究竟容易出现哪些问题呢?

1、注意力分散。有些小朋友因为长时间憋尿出现精神紧张、注意力不集中或是思维活动紊乱等情况,严重影响孩子的学习与活动。

2、肠胃功能紊乱。如果孩子长时间憋尿,这些有毒物质没有及时排出体外,可造成孩子肠胃功能紊乱或是血压明显升高,对孩子身体健康很不利。

3、细菌感染。小便不仅能将有害物质排出体外,还能清洁尿道口与尿道,小便次数减少的同时也在减少清洗尿道的机会,这样容易滋生细菌。如果是女孩则更容易引发尿路感染,时间一长,还会引发膀胱颈梗阻,引起排尿困难、漏尿、尿失禁等症状,不利于孩子健康。

4、膀胱破裂。长时间憋尿导致小孩的膀胱长期处于紧张状态,膀胱储存尿液有一定的容量,一旦超过这个容量,在外力作用下可致膀胱破裂,进而引起出血休克,这将威胁孩子的生命安全。

链接

小儿麻醉术后的注意事项

文/田磊(湖南省儿童医院麻醉手术科)

孩子刚做完手术,父母尤其担心。不过,手术过后到底该怎么照顾孩子呢?专家是这样说的——

1、术后宝宝尽量平卧,不要垫枕头。头稍后仰,这样可以保持呼吸道最通畅;

2、注意宝宝的唇色,如果红润,请不要担心,宝宝呼吸很好。如果出现唇色青紫,请立刻呼叫医护人员;

3、宝宝可在术后2-4小时后适量饮水,不吐不呛后再吃别的东西。如果嘴唇干涩,可向护士要点棉签滋润蘸水滋润一下唇;

4、宝宝术后6小时进食,6小时内尽量吃流质,防止呕吐。宝宝术后也会挂葡萄糖,不会因为不吃东西而导致虚弱;

5、有的宝宝术后会有些烦躁,请注意不要让他去抓伤口,并防止坠床;

6、因为术后麻醉药作用消失后伤口会有不同程度上的疼痛,对于程度较轻的疼痛,家长可利用调整舒适的体位、对小婴儿进行抚摸、转移注意力的方法有效缓解。对于一些创伤较大的手术,建议使用镇痛泵,可在保持患儿清醒的状态下持续48小时缓解疼痛。