

你知道吗,平时一些被认为“理所当然”的常识,其实会或多或少地引起一些健康问题。比如黑木耳可以清肺?吃红枣能补血……赶快来看看这些已被推翻的过时营养观念。

# 那些忽悠人的过时营养观

## 1、土鸡蛋未必比饲养鸡蛋更营养

从营养价值来说,柴鸡蛋的脂肪含量较鸡场蛋高约1%左右,胆固醇含量也较高,不饱和脂肪酸含量无显著差异。但鸡场饲养鸡的鸡蛋维生素和矿物质等营养素含量往往略高于柴鸡蛋,这可能是由于复配饲料当中所提供的维生素和矿物质更为充足。研究发现,这两种鸡肉的营养价值也没有很大差异。

从安全性来说,农户饲养柴鸡基本都是放养、没人管,而现在农村种地使用农药越来越普遍,而且“柴鸡蛋”含有的污染物二恶英要比普通鸡蛋高出5.7倍,这可能是由于放养鸡在野外走的时候啄食了野地里的食物,而这些食物存在二恶英的污染。

**建议:**只有养在没有污染源、水源和土壤质量很好的环境当中,并严格控制所投放饲料的安全品质,散养鸡所产的鸡蛋才是安全优质的。

## 2、方便面虽不是垃圾食品,但吃法要健康

方便面的面饼其实就是面粉,被烘干后也无需添加防腐剂,几乎都是淀粉。料包的第一大成分就是脂肪。如果是酱包,油脂含量超过50%,其中含有很高比例的饱和脂肪。如果是油包,则通常是95%以上的脂肪,只是以不饱和和脂肪为主。粉包当中,则毫无例外地含有过多的盐分,还有大量鲜味剂。

方便面几乎只提供能量,重量轻如鸿毛的脱水蔬菜或肉粒等,只能作为颜色的点缀,起不了明显的营养作用。人们通常只知道油炸方便面中含油脂高达16%~20%,维生素矿物质含量很低,但这还不是麻烦的全部。一个特别突出的问题是,方便面当中的钠含量高得惊人,一大桶方便面所含的钠竟相当于一天的吃盐量(6克)了。

**建议:**十分饿的时候,吃方便面缓解饥饿也是不错的选择。方便面基本只能提供能量,营养过于单一。所以,如果自己在家煮方便面吃,不妨不要加料包或者少加点,加一个鸡蛋或者几块瘦肉弥补蛋白质的不足,还可以配合蔬菜和水果。需要注意的是,不能再加高钠和高脂肪的食品,比如香肠、火腿肠之类,否则就算加了蔬果,这一餐的质量也是不可能合格的。

## 3、黑木耳是血管“清道夫”,但不可以清肺

近几年,由于空气质量变化,大家都很关注肺部健康,此时各种所谓的“清肺产品”就冒了出来。比如,很多人就说经常吃黑木耳可以清肺。担心空气污染的人高兴了,吸烟族更高兴了,似乎再也不用担心抽烟伤肺了。但是黑木耳真的可以清肺吗?

**建议:**吸烟者最常见的肺部非恶性病

变为慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺,主要是由于长期吸入的有害颗粒或气体作用于肺部,使肺部产生异常的炎症反应,从而导致逐渐加重的呼吸道气流受限。吃木耳突然咳出大量灰黑色痰液很可能是吸烟相关的慢性阻塞性肺疾病的表现之一,与吃黑木耳未必有联系。归根结底,吸烟人士要想重返健康之路,戒烟才是唯一的办法!

## 4、吃红枣预防贫血有益,但不能治疗贫血

红枣含铁量平均只有2毫克。要说补血,人们自然就想到铁元素的含量。确实,铁的补充对于帮助人体制造更多的红细胞有非常重要的作用,所以,一般来说,补铁就意味着可以补血。只是,每100克干红枣的含铁量平均只有2毫克。且不说每100克猪肝的含铁量可以达到25毫克以上,就连油菜的铁含量也可以达到3毫克/100克。

**建议:**除了吃血红素铁,用补充维生素C的方法来增加非血红素铁摄取也是解决缺铁性贫血的重要措施。但是,每天吃几颗到十几颗红枣,所能提供的维生素C还不如吃一盘炒圆白菜或者吃只大番茄。红枣中不含有维生素B12,叶酸含量也很低。从这个角度来说,用红枣来补血也不靠谱。

## 5、铁锅有助补铁但要勤换

对于很多容易缺铁的人来说,铁锅炒菜还是很有意义。因为用铁锅炒菜时,受高温、调料、水等因素的影响,铁锅中的铁会有一部分溶到菜肴或者汤里去,有实验显示100克熟冬瓜能溶出8毫克铁,考虑到女性的铁参考摄入量是20毫克,这8毫克铁就显得并不少了。但是,铁锅溶出的铁是非血色素性铁,吸收率往往是动物来源的血色素性铁的几十分之一,对于补铁的帮助可能并没有人们期望的那样大。

**建议:**生活中富含铁的食物:血豆腐、肝脏、瘦肉等。现在都市人群都能吃到足够的动物性食品,还能吃到强化铁的酱油,而且贫血的人比例并不大,即便抛弃铁锅,少溶出这点铁,也不值得可惜。铁锅非常容易生锈,基本每年都要换一个,实在是不方便。铁锅会促进维生素C和脂肪的氧化,而且铁吸收过多也不是好事,会增加心脏病和癌症的风险。所以,我们无需对铁锅过于怀旧。

## 6、防蛀齿不能单靠不吃糖

其实,导致龋齿根本原因并不是

牙虫,也不是糖,而是以变形链球菌为主的几种细菌。它们寄生在口腔内,靠分解口腔内的葡萄糖分为生,同时产生酸。在酸的作用下,牙齿会一点点溶解、崩塌,形成龋洞。如果仅仅是吃糖,我们吃的食物也会受唾液淀粉酶的作用而产生一些葡萄糖,这些细菌还是会生长,会损害牙齿。

**建议:**要控制蛀牙,除了不吃糖、少吃糖,还要保持良好的口腔卫生,减少细菌的生长。比如,从小养成早晚刷牙的习惯;饭后不妨漱一下口;定期进行牙齿清洁等等。另外,少喝甜饮料对于预防龋齿有一定帮助。因为甜饮料降低了人体的钙利用率,使牙齿的质量有所降低,抗龋齿能力不足。特别是可乐所含的大量磷酸还会直接对牙釉质产生腐蚀作用。

## 7、喝豆浆对骨骼健康有促进作用

豆浆中所含的钙并不多。只有牛奶的约十分之一,它并不能起到实质性的补钙效果。但是,仍有研究证明,喝豆浆吃豆制品对骨骼健康有促进作用。这其中有两方面的因素:

其中所含的大豆异黄酮能预防骨质疏松。一方面,豆浆中保留了大豆中所含的大豆异黄酮,大豆异黄酮是一种植物激素,可以提高并维持骨骼形成的速度,在雌激素水平较低的情况下帮助预防骨质疏松症。

二是豆类的含硫氨基酸较少,能保护钙质不流失。用豆浆和其他豆制品取代鱼肉蛋等动物蛋白的时候,硫元素的摄入量会下降,蛋白的摄入量也会减少,从而保护钙质不被流失。

**建议:**日常饮食中适量吃一些豆制品,尤其是中老年人,有利于骨骼健康。

## 8、喝普洱茶能预防肥胖但不能减肥

喝普洱茶可以减少肠道中脂肪的吸收率,也能降低某些消化酶的活性。在动物实验当中,确实得出了茶帮助减肥的结论。但是,这些实验都要求用比较大量的茶来饲喂动物。因此,只能说喝茶可以作为预防肥胖的措施之一,而不是唯一的措施。

**建议:**喝茶并不一定能抵消其他生活因素的影响,比如不运动,比如吃高脂肪高能量的食物等。但如果在控制饮食增加运动的同时,用茶来替代各种甜饮料和各种肉汤鱼汤,对于减肥的确是有实际好处的。

## 身体七个部位需不同的营养

### 一、大脑:维生素D

维生素D可以提高大脑灵活度,增强记忆力。晒太阳是使身体获得维生素D的最简单方法。

**如何补充:**富钙及富含维生素D的食物有虾皮、牡蛎、淡菜、牛奶、沙丁鱼、鲑鱼、海带、泥鳅、茺荃、荠菜、花椰菜、芝麻酱、莲子等,同时可以服用补剂、钙制品。

### 二、眼睛:维生素C、E和锌

维生素E是一种脂溶性维生素,可预防近视发生和发展。维生素C的主要作用是提高免疫力,预防癌症、心脏病、中风,保护牙齿和牙龈等。

**如何补充:**维生素C以水果中含量较高,青椒中也含量颇高;蔬菜,特别是胡萝卜等含维生素E较高;锌元素则主要存在于海产品、动物内脏中。

### 三、心脏:欧米伽-3脂肪酸

鱼油中的这种脂肪酸可以降低甘油三酯的水平。每天服用1000毫克,可有效预防心脏病,降低冠心病风险。

**如何补充:**存在于鱼肉、鱼油、海藻中,以深海鱼含量最高。

### 四、肾:维生素B6

多喝水是保持肾脏健康的最好方式,每天补充40毫克维生素B6可以降低60%的肾结石风险。女性的雌激素代谢也需要维生素b6,它对防治某些妇科病大有益处。

**如何补充:**在动物性及植物性食物中含量均微,酵母粉含量最多,米糠或白米含量亦不少,其次是来自于肉类、家禽、鱼、马铃薯、甜薯、蔬菜中。

### 五、皮肤:类胡萝卜素

绿叶菜中发现的类胡萝卜素:叶黄素和玉米黄质,可以改善皮肤质地,令皮肤水润、光泽。

**如何补充:**一胡萝卜素最丰富的来源是绿叶蔬菜和黄色的、橘色的水果,如胡萝卜、菠菜、马铃薯、番薯、哈密瓜等。大体上,越是颜色强烈的水果或蔬菜,越是富含一胡萝卜素。

### 六、肝脏:牛奶菊(一种维菊类植物)

奶菊素最主要的效用是改善肝炎及肝硬化、酒精性肝功能障碍等,其他对抗氧化、强壮、利尿等也有助益。其中的活性成分可预防炎症、修复肝脏功能,帮助肝脏排毒。

**如何补充:**这种物质通常需要通过补剂摄入,使用前应咨询医生。

### 七、骨骼:维生素C

维生素是结缔组织、骨骼、牙齿形成所必需,是伤口愈合和牙龈健康的重要条件,协助脂肪的分解,促进铁的吸收,是重要的抗氧化剂。

**如何补充:**维生素C主要存在于水果中,其中芦笋、针叶樱桃、青椒、甘蓝、柑橘类水果含量较高。(本刊综合)

