

“辣”中营养知多少

# 如何“降服”维生素C之王



辣椒原产于南美洲,15世纪末哥伦布发现美洲大陆后将其带回欧洲,明代末年传入了中国。

如今辣椒在我们的生活中随处可见,也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等,既能作为蔬菜直接食用,也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。

除了生食或炒食,用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。不同品种的辣椒可呈现不同的颜色,以红色最为常见,在我国常见的品种有小米椒、二荆条、牛角椒、羊角椒、朝天椒、灯笼椒等。

## “辣”中营养知多少

### 1. 维生素C

说起辣椒的营养,最值得称

道的便是其中丰富的维生素C了,在蔬菜界可谓翘楚。

100克青尖椒中含有维生素C 62毫克,而小红辣椒的维生素C含量更高,每100克中高达144毫克,是西红柿的7倍,橙子的4倍。

维生素C的好处自然无须多说,它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

### 2. 胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富,有助于维持眼睛和皮肤健康。

### 3. 其他营养素

除此之外,小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

### 4. 辣椒素

辣椒不仅营养丰富,还含有一类独特的活性物质——辣椒素,也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明,辣椒素具有

多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡;促进脂肪代谢,降低血脂;镇痛消炎止痒;祛风湿,保护关节健康;降血压和降胆固醇,保护心血管系统;抗癌等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识,目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品,被广泛应用于食品工业和医疗领域。

## 如何“降服”维生素C之王

辣椒是一种奇妙的蔬菜,爱它的人“无辣不欢”,恨它的人避之不及。对于能吃辣和爱吃辣的人,辣椒想必是餐桌常客,但他们也未必会吃辣。

为什么这么说?前面讲了,辣椒可谓是维生素C之王,但维生素C很不稳定,若烹调方法不

合理,很容易就会被破坏。所以说含量高还不够,能吃到肚子里才是硬道理。

为尽可能保留辣椒中的维生素C,生吃是很好的选择。若要炒着吃,最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品,这样的吃辣方法不仅维生素含量大大减少,还容易摄入过量的盐分,不利于健康,不宜多食。

辣椒之辣毕竟不是所有人都能享受,不能吃辣的人怎么办呢?

其实做凉拌菜的时候,完全可以用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少,但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒,而且彩椒颜色丰富,能够愉悦心情,特别是对儿童具有一定的吸引力,有助于鼓励其多吃蔬菜。

(马冠生)

## 这几个控盐技巧学起来

食盐是日常饮食中不可或缺的调味料,但是,长期的高盐膳食摄入会增加高血压、心血管、胃癌等多种慢性非传染性疾病的发病风险,而全国营养调查显示,我国日人均烹调用盐摄入量10.5克,几乎是推荐量5克的一倍。那么,我们要怎么做到合理膳食、智慧控盐呢?

广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼特别介绍了以下几点:

1. 提倡在家吃饭,学习少盐烹饪知识和技能,使用定量盐勺。老年人以及高血压、心血管疾病以及肾脏病人,更应提倡合理少盐膳食,培养清淡口味和习惯。

2. 不要忽视各种调味品、咸菜、腌制食品中的“隐性盐”。夏燕琼说,有些人用控盐勺将每日食用盐控制在5克以内,但是不知不觉中摄入了更多的“隐性盐”,比如酱油、味精、鸡精、酱菜、咸菜、紫菜、虾皮、干果、面包、饼干等都含有“隐性盐”,15克一包的“袖珍”榨菜就包含1.5克左右的盐。所以要特别注意将这些含有盐的食物计入每天摄入盐量的范围内。

3. 烹调方法多样化,优选原味蒸煮。夏燕琼提醒,巧用多种风味替代盐,菜肴快出锅时再放盐,而且并非所有的菜都需要放盐,醋、柠檬汁、姜等调味品也可提高鲜度,可减少盐的摄入量。

4. 从小培养儿童清淡口味,少吃高盐零食。人的味觉是逐渐养成的,从小就要注意培养孩子的清淡口味。不到1岁儿童辅食不建议加任何调味品,1-2岁儿童食盐量控制在0-15克/天,2-3岁儿童食盐少于2克/天,4-5岁儿童食盐少于3克/天。不让孩子尝试吃成人食物,3岁以内孩子的饮食最好单独烹调,至少也要坚持到两岁。

5. 在外就餐或点外卖主动要求低盐口味,优选低盐菜品,注意荤素搭配。

6. 购买加工食品时要查看营养标签,选择低钠食品,少买腌制、酱制等高盐食品。在预包装食品的营养标签中,钠是强制标记的五大营养素之一。购买时应注意观察食品中钠的含量。一般而言,如果成分表里每100克食品中钠的含量超过30%NRV(营养素参考数值),应特别注意,最好少买少吃。

(羊城)

美味龙虾季也有烦恼

# 吃小龙虾过敏该咋办?

什么是当下街头巷尾卖得最火,让人吮指回味,吃了停不下来,大众聚会、夜宵的必点美食?当然是小龙虾!然而,在我们享受美味的同时,却也可能经受过敏症状。近日,一名20多岁的年轻女子来到江苏省中西医结合医院皮肤科,称自己全身瘙痒,坐立不安。接诊的皮肤科副主任医师朱凤仔询问得知,原来该女子是中午食用0.5公斤小龙虾而引起过敏症状——荨麻疹。

## 为什么吃小龙虾会过敏

朱凤介绍,食用小龙虾后,其变应原激发机体内的I型超敏反应,刺激细胞释放出组胺、5-羟色胺等生物活性物质,诱发机体产生各种过敏症状。

那么小龙虾还能不能吃?哪些人不适合吃?让我们听听朱凤怎么说:

小龙虾过敏的症状主要有以

下三方面:

1. 皮肤反应:此现象最为常见,皮肤可能出现红斑、痒疹等过敏症状,其中荨麻疹和血管性水肿这两种急性皮肤症状最为常见;亦有报道食用小龙虾后出现胸腔积液及肝功能损伤。

2. 胃肠道反应:患者主要出现恶心、呕吐、腹痛等现象,严重者会出现休克现象。

3. 口腔过敏综合征:患者在摄入过敏原后引起接触性荨麻疹,唇、舌、颌等部位会出现瘙痒症状,但是出现后很快会自我缓解。

哪些人不建议吃小龙虾?过敏体质的人以及肝炎、高血脂、肾脏病、胃肠炎、痛风病人不宜多食小龙虾;糖尿病、甲亢、便秘、咽喉炎、口腔溃疡的患者也要特别谨慎。

## 小龙虾过敏应对方法

如果只是部分皮肤出现红疹,

可选用氯雷他定片或者盐酸西替利嗪片口服,如果全身皮疹比较广泛,一定要及时就诊,有基础性疾病的患者,建议在医生指导下用药。

## 吃小龙虾应注意些什么

1. 如果食用没洗干净、没深加工的小龙虾,有可能出现腹泻等不适,所以体质比较敏感的人想享受小龙虾的美味,应尽量选干净、有活力的,以自己亲自烹饪为佳。

2. 购买时,尽量选择人工养殖的,一般清水中养殖的小龙虾重金属含量相对偏低。

3. 烹调时,温度一定要达到100℃,并且持续加热20分钟以上使其完全熟透。

4. 一般虾体当中的重金属等有害物质大多集中在外壳、内脏和鳃当中,所以吃的时候请选择小龙虾的虾肉,避免食用内脏和头部。

(周碧莹)

