

发酵食品分三级

酸奶、醋、泡菜……发酵食品种类繁多,不仅风味各具特色,营养价值也各不相同,哪种更健康?复旦大学附属华东医院临床营养中心主任、教授孙建琴称,食物发酵会产生新的有益成分,也可能生成有害物质。按照对健康的影响,市面上的发酵食品可以分为“推荐常吃”“限量食用”“尽量少吃”三个等级。

推荐常吃:

酸奶、纳豆、酿造醋等

酸奶不仅能提供优质蛋白质和钙,还能带来很多健康益处。比如,牛奶发酵成酸奶后,一部分乳糖转变为乳酸,因此,乳糖不耐受者可以适当喝酸奶。乳酸不仅可以抑制有害微生物繁殖,还可促进人体胃肠蠕动以及消化液分泌,缓解便秘。另外,发酵时加入的干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等有益菌可以调节肠道菌群,增强机体免疫力。牛奶发酵成酸奶后,蛋白质、脂肪、钙、镁等营养成分都变得比之前更易消化吸收。推荐常喝低糖或无糖酸奶,首选碳水化合物含量在11%以下的产品。

纳豆是大豆经过蒸煮后接种纳豆菌发酵成的产品。发酵使其中的蛋白质、钙等营养物质的吸收利用率提高,大豆异黄酮的含量和活性也有所增加。大豆在发酵过程中还可以产生一种“抗血栓”的生理活性物质——纳豆激酶,能够分解血管中的蛋白纤维,保护血管。纳豆比传统黄豆酱含盐量低,因此适合常吃。为了保持纳豆激酶的活性,吃时最好不要加热。

醋主要由高粱、大米、糯米、玉米、麸皮等谷物发酵而来。发

酵时,谷物中的糖类在酵母菌的作用下生成醋酸,从而形成了酸味。谷物中原本富含的B族维生素和钙、铁、锌等矿物质留在了醋中。醋不仅可以增进食欲,还能在一定程度上减缓淀粉的消化,抑制餐后血糖上升。建议购买总酸度高、味道香醇浓郁的酿造食醋,不要买勾兑醋。

白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶都属于发酵茶。茶叶发酵后,会产生特殊的香味和一些独特的健康成分,作为日常饮品既解渴又健康。比如常喝红茶可暖胃、促消化,常喝黑茶对降低胆固醇、抑制动脉硬化有一定效果。不过,建议不要喝太浓的茶,浓茶中较多的茶多酚和咖啡因会影响铁、钙等矿物质的吸收。

限量食用:

腐乳、黄豆酱、酱油等

腐乳、黄豆酱、酱油、豆豉都是由大豆或豆制品发酵而成,它们既保留了大豆的一些营养成分,又去除了抗营养物质,提高了蛋白质、脂肪、矿物质的利用率。发酵时,微生物还可以合成素食者易缺乏的维生素B₁₂,并且大豆异黄酮也变为活性更强的游离状态,因此素食者和中老年女性可常吃些大豆发酵制品。不过,这些食物加入了较多食盐,比

如多数腐乳产品的含盐量在5%~7.5%,需要限量吃。在烹饪时,可以用腐乳、黄豆酱、酱油等代替盐,既健康又味美。

制作泡菜时通常会加入一些辅料调味,比如中式泡菜会加入花椒、大料、白酒等,韩式泡菜则会加入红辣椒粉、虾酱、鱼露等,因此泡菜酸脆可口,是很多人都喜欢的开胃小菜。泡菜中的乳酸菌不仅能促进胃蛋白酶分泌,帮助消化吸收,还可调节肠道菌群。但泡菜中盐含量较高,不适合顿顿吃,应限量食用。自制泡菜时切记密封好,待到20天后致癌的亚硝酸盐降至安全水平后再食用。

尽量少吃:

发酵肉制品、酒

发酵肉制品是利用微生物或酶,让肉类在自然或人工控制条件下发酵,制成的具有特殊风味、保质期较长的产品,如一些香肠、火腿等。发酵肉制品风味好,含有一定量对人体有益的乳酸菌,但也含有较多的盐,并且发酵时容易产生生物胺,与亚硝酸盐结合可生成致癌物亚硝胺,因此建议少吃。

酿造酒也属于发酵食品,但酒精已经被明确列为1类致癌物,能不喝就不喝,能少喝就少喝。

张艳红



食养典故

发酵食品里的中国饮食智慧

中国发酵食品的起源,可上溯至远古先民对微生物的朴素利用。早在没有“微生物”概念的年代,人们便从经验中发现了发酵的妙用,一坛坛美酒、一瓮瓮酱醋,由此走进中国人的餐桌,也留下诸多饶有趣味的典故。

论起发酵食品之首,当属酒。《世本》载“仪狄始作酒醪”,传说大禹之臣仪狄酿出美酒,禹饮后却忧心“后世必有以酒亡其国者”,遂疏远仪狄。后世又有杜康造酒之说,曹操《短歌行》“何以解忧,唯有杜康”,更让杜康成了酒

的代称。

醋的来历同样充满市井色彩。相传杜康之子黑塔在酿酒时,觉得酒糟弃之可惜,便加水密封储存,二十一日后的酉时开坛,一股酸香扑鼻,遂以“廿一日酉时”造出“醋”字。

酱与酱油的历史更可上溯至周代。《周礼·天官》专设“醢人”一职,掌“百醢”之制,以肉、鱼、谷物加盐发酵成酱,是王公宴席的必备调味。春秋时期,孔子“不得其酱不食”可见酱在食俗中的重要地位。

面食发酵亦有一段美谈。相

传三国时诸葛亮南征渡泸水,当地习俗需以人头祭江,孔明不忍,便命人用面粉裹牛羊肉馅,塑成人头模样煮熟祭之,是为“馒头”之始。面团经酵母发酵蒸制,松软可口,流传千年。

至于豆豉、腐乳,魏晋典籍已多记载。古人凭经验掌控温度、盐分与时日,让微生物默默转化出鲜、香、醇的滋味。今日看来,这些发酵食品不仅是味觉记忆,更凝结着先民“格物致知”的生活智慧,堪称中国饮食文化中最朴素也最深奥的一章。 本报综合

药膳坊

三个粥方

降低尿酸

高尿酸血症是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病,与痛风关系密切。在规范治疗的基础上,食用具有利湿功效的粥品,有助于降低血尿酸、减少痛风发作。

马齿苋粥:清热利湿

取干马齿苋50克、大米50克、白糖适量;将马齿苋洗净,放入锅中,加清水适量,浸泡5分钟~10分钟后水煎取汁;用汤汁与大米煮粥,熟后放白糖调味即可。若是鲜马齿苋,用量可增至100克,洗净切细,待粥快熟时调入粥中即可。马齿苋有清热解毒、凉血消痛的功效,现代研究显示,它可抑制黄嘌呤氧化酶,减少尿酸生成,同时能促进尿酸排泄,对降低血尿酸有一定帮助。

车前草粥:利尿通淋

取鲜车前草30克(若无鲜品,可用车前子10克)、大米50克、葱白2茎、白糖适量。将车前草、葱白洗净,放入锅中,加清水适量,浸泡5分钟~10分钟后水煎取汁;药汁加入大米煮为稀粥,调入白糖调味即可。车前草或车前子有利尿通淋、渗湿止泻之功,能增加尿量,从而帮助降低血尿酸。

薏仁粥:健脾渗湿

取薏仁、大米各50克,白糖适量,将薏仁炒香,与大米一同放入锅中,加清水适量煮粥,待粥熟时调入白糖即可。薏仁能渗湿除痹、舒筋和脉、缓和拘挛,《本草新编》称其“最善利水”,可增加尿量,促进尿酸排泄。现代研究还显示,薏仁可抑制黄嘌呤氧化酶,调节嘌呤代谢,减少尿酸生成。

需要特别提醒的是,上述粥方应在医生指导下选用;原方中均含白糖,糖尿病患者或体重偏高者可不加;粥疗不能替代降尿酸药物,若处于痛风急性发作期或伴有肾功能不全等,应在医生指导下使用。

湖北省远安县中医医院主任医师 胡献国

秋燥适合吃温润的肉

俗话说:“夏天过后无病三分虚。”身体都瘦了许多,当然需要秋补,弥补的办法就是“贴秋膘”。这个时候,大伙儿都想着赶紧吃点好的补一补,好给冬天攒力气,红烧肉、炖肘子油腻厚重的肉吃多了,脾胃反而扛不住,堵在身体里,越补越难受。初秋进补,核心原则讲究清润平补,切忌大温大补。适合这个时节食用的肉类,应当温润平和、不易上火,同时还要兼顾好消化。

鸭肉

性凉,归肺、胃、肾经,具有大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津的功效。而且,鸭肉还富含蛋白质和多种维生素,对于提高身体免疫力、增强体力都有着显著的效果。

鸡肉

鸡肉是贴秋膘时优质蛋白质的良好来源,其蛋白质含量丰富且脂肪含量相对较低。例如,每100克鸡胸肉约含20克蛋白质,《中国居民膳食指南》指出,成年人每日需摄入一定量优质蛋白以维持身体正常机能,鸡肉易于烹饪且适合多种烹饪方式,如清蒸、炖煮等,能为身体补充能量同时避免过多脂肪摄入。

鱼肉

富含优质蛋白质和脂肪酸的鱼类是秋季滋补的优选,补益脾胃还不容易生痰湿,特别适合脾胃虚弱、消化功能差的老年人。有助于提高大脑的记忆能力和思维能力,防止脑细胞退化,延缓大脑的衰老。 大众