

这6类你以为健康的素菜 其实约等于在“吃油”！

□ 王 璐

夏季一到,很多朋友都在为自己的“减肥大业”努力。随着这些年大家对“节食减肥”的危害越来越了解,更多人已经开始将“吃素食”作为夏日减重的基本操作了。

不过,很多人吃了一个月素菜,不仅没掉秤,反而还重了几斤,还有人甚至在体检中发现血脂不降反升。这到底是哪一步出了问题?是选择的素菜种类不对?是素菜总量吃得太多了?还是没有配合运动锻炼?

其实,吃素并不等于热量低。吃素减重要考虑,一是吃得多动得少,能量依然会过剩变成脂肪。二是如果食物中,糖、油脂等高热量的食物占比过多,也容易能量超标。三是烹饪方法,这也可能是大家忽略的一个关键点。

下面这几类素菜,就是用高油、高热量的不健康烹饪方法做出来的。今天咱们一起来了解一下,以便在减重路上避避雷。



警惕！这6类素菜重油高热量

以下6类素菜中,总有那么几种,是我们的最爱。它们顶着“素菜”帽子,却通通都是重油、高热量的“增肥”选手,大家一定要警惕。

1.最干香下饭的素菜：

干煸豆角、干煸茶树菇、干煸花菜、干煸土豆、干煸藕丝等,都是超级下饭菜,相信有很多人喜欢。然而干煸菜肴属实是“吸油大户”,不适合有减重、降脂需求的朋友常吃。

干煸,是川菜常见的做法之一。通常要先将食材用油迅速翻炒,等食材表面水分脱去,显出干缩、稍带焦黄时,再加入各类配菜和调味料一起煸炒,使调味料充分被菜肴吸收后,即可出锅。

干煸菜肴讲究的就是亮油、咸香麻辣、外皮稍干而内里软嫩。这样的烹饪过程就要求下重油,再加上拿来干煸的蔬菜多是比较能吸油的种类,因此干煸菜的含油量往往很高。

2.香辣停不下来的素菜:干锅

干锅菜和干煸菜有异曲同工之妙。所谓干锅,是指先将腌制好的食材,用大火、重油(常用猪油或用五花肉煸炒出油)煸炒至部分水分蒸发,使食材表面呈现出干香、酥脆的口感。然后再放入各类调味料,继续煸炒,使食材充分吸收香味。最后将炒好的食材放入干锅中,底部用明火持续加热,让菜肴在食用过程中保持温度和风味。

干锅千页豆腐、干锅土豆、干锅花菜、干锅包菜等,都是常见的干锅素菜,而这些素菜,和干煸所用素菜一样,都是吸油利器。而且,由于菜肴在干锅中持续加热,不断吸收油脂和其他调味料,因此干锅通常比干煸的含油量更大些。

3.酥香油润的素菜:油炸

干炸蘑菇、炸红薯丸子、炸藕片、炸萝卜丸子、炸茄子,这些可都是中式家宴上的常客。

这些菜肴的统一特点是酥香油润、入口焦香。但这些都是以超级“重油”为代价换来的——油炸菜肴要想好吃,讲究“宽油复炸”。意思是指油量要大,且要反复多次炸制,以使表面酥脆,同时保持食材内部水分不过多流失,避免成品干硬难嚼。

红薯、藕片、茄子等都很吸油,油炸后可谓“满点油王”。再加上高温反复油炸时,会产生丙烯酰胺等各类致癌物,这样的“素菜”还是少吃、不吃为好。

4.糖盐油都高的素菜:红烧

红烧菜肴以其色泽红亮、食材软烂、汤汁浓郁、味道层次丰富而广受欢迎。不仅肉类可以红烧,土豆、茄子、腐竹、豆腐、冬瓜、芋头等都可以红烧。

然而,红烧菜肴的制作过程,不仅炒糖色这一步需要加入不少油和糖,之后煸炒食材时也要用到油,而且部分食材,如豆腐、茄子等在红烧之前,还要先行煎炸,以便食材更容易上色、入味,且能更快做熟。

由此可见,红烧菜肴对健康的威胁不小,毕竟重油、高糖饮食会大大增加肥胖、高血脂、高血糖、心脑血管疾病的风险。

5.最鲜嫩的重油素菜:油焖

油焖春笋,应该是很多人的“初春必吃菜”吧,鲜美的春笋加上油润浓郁的酱汁,能让人连吃三碗米饭。除了春笋之外,油焖茄子、油焖蚕豆、油焖千张也风味十足。可油焖这种做法,也是重油烹饪。

油焖,首先要将腌制好的食材用大量油煎炸至表面金黄,然后另起锅放油,炒香葱姜蒜等调味料,放入炸好的食材翻炒均匀后,加入少许水或高汤,中小火炖至完全收汁入味,成品滋味相当浓郁。这种做法和红烧相近,往往重油重盐,只是少了炒糖色这一步,滋味中少了甜,多了咸香油润。

6.最具欺骗性素菜:沙拉

夏日里应该有很多人喜欢吃沙拉来进行“轻断食”吧,但如果用沙拉酱拌菜,那可与减重、断食的目的大相径庭了。

市面上常见的沙拉酱,脂肪含量可达60%以上。如果用一份50毫升的沙拉酱拌菜,相当于摄入了20克脂肪,这可是两大瓷勺的油量呢!

说了这么多种重油素菜,大家有没有发现,这些菜肴的食材很接近,常是那些淀粉含量较高或结构疏松容易吸油的类型,如土豆、莲藕、豆腐、茄子等。所以,以后点餐时遇到这些食材,要留心看看做法,避免点到重油菜。

素菜好吃健康的秘诀在这里！

如果不下重油,素菜只用清蒸、水煮、凉拌的做法总让一些朋友觉得滋味缺缺。别着急,下面就介绍一些可以让素菜也诱人的简单做法,让你可以放心享受夏日轻卡美味。

1.搭配高蛋白食材

蔬菜,尤其是绿叶菜类,往往膳食纤维含量高,对一些朋友来说口感不佳。如果能用叶菜搭配肉蛋豆等食材,不仅丰富

口感,还能提高蛋白质含量。如白菜酿肉、蘑菇烧豆腐、鸡蛋炒各类叶菜,都挺美味。

2.烹饪前加工

烹饪前,对一些口感相对粗糙的蔬菜通过焯水、去筋等方式处理,可以改善咀嚼困难、不入味等问题。比如,河南蒸菜就采取焯水后裹面蒸制的方式,让蔬菜更柔软、更易挂汁入味(蒸菜蘸汁)。

3.烹饪技法的改变

改变烹饪技法也能改善素菜口味。例如勾芡可以帮助素菜更加入味;再比如,将清炒改为利用烤箱或电饼铛少油烘烤,撒上香料也非常美味。

4.酱汁调料

天气一热,从东北蘸酱菜开始,各种酱汁、料汁的风靡让素菜无论是凉拌、热炒还是炖焖都更鲜美。我常用关东煮汤料煮菜、低卡油醋汁拌菜,最近还尝试了贵州红酸汤煮菜、海鲜捞汁拌菜,味道都不错。

5.多利用自带鲜味的食材

口蘑、海带等菌藻类蔬菜、西红柿以及鲜豆类都自带鲜味,素菜时可搭配使用,让菜肴更鲜美。像上海手捏菜就是口蘑、鲜毛豆、小油菜的经典搭配。

6.合理使用香辛料

除了常见的葱姜蒜、香菜、八角、孜然、辣椒、花椒等香辛料,罗勒、迷迭香、薄荷、柠檬等,也可以多多尝试,用好了或许会成为点睛之笔。像迷迭香烤口蘑,只需锅底薄薄喷一层油就可以做出超级鲜美的菜肴。

以上这几招大家可以尝试一下,相信会让你对“清淡素菜”的健康和美味有新的理解!



第四十五期

□ 图片来自网络

天气越来越热,日晒也越来越强烈。为了避免紫外线照射,很多人出门都开始注意防晒了。

然而,最近看到一则令人揪心的新闻:一名26岁的女孩,因为长期“全副武装”地防晒,竟然被确诊为骨质疏松!

一直以来,很多人都认为做好防晒很重要,可以防变黑、防晒伤,怎么也想不到会和骨质疏松挂上钩。

防晒和骨质疏松,这两个看似无关的词,怎么就联系上了?今天我们就来聊聊:过度防晒为什么会导致骨质疏松?

26岁女孩骨质疏松上热搜！

竟然是因为这个习惯……

□ 阮光锋

过度防晒的隐形代价：

“丢掉”维生素D

防晒,在杜绝紫外线的同时,它最大的代价是也会让人体丢掉维生素D。

维生素D是一类脂溶性维生素,对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收,有利于骨健康。维生素D就像人体内的“钙运输大队长”,当我们摄入钙剂后,若无充足的维生素D,钙难以被肠道有效吸收,更无法顺利地沉积到骨骼中,久而久之就会导致骨质疏松。

为什么防晒会让我们丢掉维生素D呢?因为维生素D的特殊之处就是,它从食物中获得的量很有限,大部分都是靠晒太阳合成的,所以素有“阳光维生素”的美名。数据显示,人体约80%~90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成。而且,只要每天能在阳光下暴露10~30分钟,就可以获得足够人体需求的维生素D了。

但是,防晒霜会阻挡UVB,减少维生素D的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品,也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线,隔着玻璃晒基本上只能晒热晒老,但不能合成维生素D。

我们需要多少维生素D？

我国存在一定的维生素D缺乏情况,0~18岁健康儿童中维生素D缺乏和不足较普遍,其中严重缺乏率为2.46%、缺乏率为21.57%、不足率为28.71%,而且,维生素D缺乏率随着年龄增加还会逐渐增高。

对于绝大部分普通人(0~65岁)来说,每天一共摄入400IU(10微克)就可以了;对于65岁以上的老年人,每天摄入600IU(15微克)即可。

“IU”即国际单位。细心的网友可能发现了,有的维生素D没有标注多少IU,而是XXug。“ug”是微克。1微克=40国际单位。所以,你将微克乘以40就可以啦。

当然,部分维生素D缺乏的高危人群可以多补充点。比如,中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家共识推荐,维生素D缺乏的高危人群可补充1500~2000IU/d,可耐受剂量为4000IU/d。但是,如何判断你是否属于维生素D缺乏的高危人群呢?需要由医生诊断判断,最直观的就是血液化验。

过量也有风险

普通维生素D的安全剂量范围很宽,人群中极少会有人长期使用超过最大耐受剂量的维生素D,

通常情况很少有因普通维生素D摄入过量导致中毒的报道。

但也并非完全没有。比如北京大学第三医院就曾报告过一例因维生素D缺乏而补充大剂量维生素D导致过量的病例。

病例是一位34岁女性,2014年因“抽筋”去北京大学第三医院内分泌科门诊,诊断为维生素D缺乏。她后来出国生活,开始自己补充维生素D,每天吃的量很大,4000~20000IU/天不等,同时服用钙剂,持续共5年余。2019年回国后再去医院检查发现维生素D过量。

维生素D属于脂溶性维生素,在体内容易蓄积导致过量甚至中毒。典型的维生素D中毒通常表现为高血钙及其相关症状,如烦渴、多尿、呕吐、食欲下降、肾结石等。此外,维生素D过量可导致尿钙升高,尿钙持续>10mmol/24h可能增加肾结石和肾钙质沉着症的风险。普通人每天摄入维生素D的最大耐受量是2000IU(50微克)。因此,如果大家有吃维生素D补充剂的习惯,注意每天不要超过这个量。

如何科学补充维生素D？

1.安全剂量是关键

普通成人:每日推荐量400 IU即可。
维生素D缺乏的高危人群建议在医生或者营养师指导下适当增加补充量。

2.哪些途径可获得维生素D？

首选户外活动、晒太阳。每天让自己裸露四肢晒15~30分钟(避开正午强光),注意不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒,但为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险,应尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。

这是最经济最有效的办法,而且户外活动还能让自己动起来,减少久坐,增加能量消耗,促进健康体检管理,防止长胖,可谓是一举多得。

其次,饮食也不用完全忽视。虽然食物能获得的维生素D不多,但一些食物,比如深海鱼(三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化牛奶等也是有维生素D的,户外活动不足的话,不妨注意多吃点这类食物。

如果户外活动少,天天都待在教室、办公室等室内环境中,也可以适当吃点维生素D补充剂,每天吃400IU通常都是很安全的。

(来源:《科普中国》)

户外活动谨防虫类叮咬

被叮咬后的紧急处理

第一,要尽快移除虫孑,比如可以用尖头镊子贴近皮肤夹住蚊虫的头部,缓慢垂直向上拔出,切勿旋转或猛拉,以免口器断裂在皮肤内。在情况允许的时候,最好是寻医,请求协助处理。第二,要消毒处理,用酒精或碘伏清洁叮咬部位,避免感染。需要注意的是,接触隐翅虫的毒液后,应立即用肥皂水冲洗15分钟,不要用碘酒,避免刺激加重灼伤。第三,要密切观察,如果出现叮咬处发黑、持续发烧,以及皮肤出现红肿、皮疹等症状,要立即就医。

这些说法没有科学依据

有一种说法是“涂抹香油或酒精能让蚊虫自行脱落”,还有一种说法是当被蚊子叮咬后涂抹牙膏或者肥皂水能够预防传染病,这些说法是否可信?

刘起勇解释称,“涂抹香油或酒精让蚊虫自行脱落”的说法,没有科学依据。刺激蚊虫会使其加速分泌唾液,增加被蚊虫携带的病原体感染的风险;蚊虫被刺激后会收缩身体,有可能出现越来越紧的情况,甚至导致口器断裂并残留在皮肤内,引起局部炎症、感染等。

关于“被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水能预防传染病”的说法,没有科学证据支持。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状,无法杀灭其携带的病原体,如登革热病毒和疟原虫等。若被携带病原体的蚊虫叮咬,叮咬后病原体已进入体内,涂抹这些物质无法阻止其感染。因此,被蚊虫叮咬后,若出现发热等不适症状,需及时就医诊治。

常有人问:蚊子是不是偏爱某种血型(比如O型血)?目前科学研究证实血型与蚊子吸血偏好没有明确的关联。蚊子选择叮咬对象时,更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号,代谢旺盛的人(如孕妇、运动后人群)更容易被蚊虫叮咬。此外,蚊子对温度敏感,体温较高者(如发热者)更容易被蚊虫察觉。身着深色衣物因吸热和视觉对比强烈,让这部分人更容易被蚊虫发现。人体散发的汗液成分(如乳酸、尿酸、氨等),还有皮肤微生物群落,比如说一些菌群,甚至某些化妆品气味,都可能影响蚊子的选择。

(稿件来源:健康中国)