

这6类必须焯水 的食物，你可能一直都没焯对



焯水，一道做饭时的常见工序，但你真的会焯水吗？哪些食材需要焯水，需要冷水还是热水？焯水，做对了健康又安全，做错了营养和口感都会大打折扣。

这篇文章，我们就来盘点下需要焯水的食材以及如何正确焯水。

哪些食材需要焯水？

1.草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分，只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入过量，可在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收，吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患结石的风险。

像大白菜、小白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等蔬菜草酸含量都很低，可以放心吃。而菠菜、空心菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高，吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

好在草酸易溶于水，热水焯就能去除掉大部分的草酸。有研究显示：将180克菠菜置于1000毫升沸水中在分别焯水1分钟、2分钟、3分钟、4分钟的情况下，可溶性草酸去除率分别为43%、50%、54.7%、58.9%。而油炒对菠菜中草酸的去除率并不高，都不超过5%，即使增加烹调油用量作用也不大。

另外，马齿苋比较特殊，它的草酸含量高达1460毫克/100克，是菠菜的2倍还多。有实验表明，100克马齿苋用500毫升水焯煮3分钟，草酸去除率可达50%以上，焯水4分钟后弃掉汤汁食用，草酸含量为560毫克/100克。这个草酸含量虽然比新鲜菠菜低，但仍然高于绝大多数的青菜，还是得少吃为好。

2.有“毒”的蔬菜

有些蔬菜生来自带毒素，如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒，严重会要命。

1.豆角、四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂甙，皂甙含有能破坏红细胞的溶血素，对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用，会引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

这种成分比较怕热，100℃条件下加热10分钟以上，或更高温度时炒熟炒透可裂解皂甙消除有害物质毒性。烹调前焯水，是避免中毒的好方法。

2.鲜黄花菜

鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分是谁，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但最新的研究对黄花菜中的“有毒成分”提出了不同的观点，认为黄花菜中并不含有秋水仙碱，含有的是多个化合物的共流出组分，易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解，沸水处理3~5分钟可安全食用。

3.亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”，很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌，但它在被我们吃进身体后，会在胃酸的环境下生成亚硝胺，亚硝胺属于致癌物，过量摄入会增加健康风险。

新鲜绿叶菜亚硝酸盐含量低，但随着室温存放时间增加，亚硝酸盐含量增加，另外，叶菜中的香椿亚硝酸盐含量比较突出。不过，别担心，焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

有人从农贸市场、超市购买了6份香椿样品，亚硝酸盐含量在100~500毫克/千克，清洗3遍能去除50%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在50~200毫克/千克，焯烫1分钟能去除90%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在10~50毫克/千克。

所以，香椿别再生吃蘸酱，即便是炒鸡蛋，也得先焯水。

4.可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染，比如我们常吃的荸荠、莲藕、茭角，可别直接用它们做凉拌菜呀，很可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。

焯水之后再凉拌，能保证食用安全性。

5.不好清洗的蔬菜

有些蔬菜表面不平整，坑坑洼洼比较多，很容易藏污纳垢，也更容易存在农药残留问题。比如西兰花、菜花、木耳都不太好清洗，缝隙中还可能泥土和虫卵。

不过，西兰花在蔬菜中还算是维生素C比较丰富的，焯水时间别太久，避免维生素C损失殆尽，一般焯水1~2分钟即可。

6.有血污或特殊气味的食物

排骨、羊肉、猪大肠等动物性食物，可能会携带血污或异味，焯水能减轻它们的影响，提高菜肴的品质。焯水的同时可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

焯水前必须要知道的事儿

焯水看似简单，似乎就是“开水+食材”的事儿，但实际操作起来还有很多注意事项。

1.肉类冷水下锅，海鲜、蔬菜热水下锅

肉类食物需要冷水下锅，有助于撇去血沫。如果沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性，最外层直接熟了，导致里面的血水出不来，达不到去血污的目的，口感也不好。

蔬菜则需要等水开再下锅。虽然冷焯比热焯草酸去除率更高，但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能的破坏，营养物质流失较多。

鱼虾建议沸水焯1~2分钟后捞出，既能去腥，也能保持鲜嫩的口感。

2.水量要足够

水最好能淹没食材，这样能保证加入食材后，锅里的水能在短时间内再次沸腾，缩短烹调时间，减少营养流失。

3.不同食材的焯水时间不同

对于叶菜类大多只需要焯水1分钟即可，另外建议先焯水再切菜，焯好后立刻放在冷水中降温，沥干即可，不要过分挤压，避免营养流失。

像竹笋、茭白这样的蔬菜，可多煮一会。这是因为焯水1分钟的情况下，竹笋、茭白总草酸去除率分别为60%、10.7%，而煮3分钟后二者的总草酸去除率分别为63.9%、31.7%。同时它们本身怕热的维生素含量也很少，竹笋、茭白的维生素C含量都仅为5毫克/100克，维生素B族都不超过0.1毫克/100克，不用担心这类营养的损失。

西兰花、菜花、木耳焯水1~2分钟即可；荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上；豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上；鲜黄花菜建议焯水3~5分钟。

肉类下锅后等水重新沸腾，再煮1~2分钟，直到没有大量的血沫煮出来时即可。

4.蔬菜如果想要保持色泽，可以在焯水时滴几滴食用油

5.不要重复利用焯完菜的水

草酸溶于水，焯水时间越久，汤汁中草酸含量越高。

如果你不知道要吃的蔬菜是否需要焯水，那干脆就做水煮菜吧。蔬菜出锅之后沥干水分，加点蒸鱼豉油或生抽，淋上香油或亚麻籽油，就是美味的一道菜啦！水煮属于低温烹调，相比于炒、煎、炸能保留更多营养，也避免了有害物质的产生，还挺推荐的嘞！

（来源：《科普中国》）

“生酮饮食”可能会加速衰老

近年来，“生酮饮食”成为健身减肥圈一种非常流行的饮食方式：吃肉、吃菜，但几乎不吃主食。不少人认为这种饮食方式不仅不会饿，还能减肥、避免血糖升高。

然而，越来越多的研究证实，这种看似“完美”的饮食方式可能会加速衰老。

生酮饮食加速细胞、器官衰老

生酮饮食是一种膳食模式，其中主食（碳水化合物）摄入量极低，主要通过适量摄入肉类（蛋白质）以及相对较高含量的脂肪，来诱导身体产生酮体以提供所需的能量，不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

生酮饮食诞生于上世纪20年代，最早用于治疗儿童难治性癫痫。近年来，这种饮食方法被越来越多的人用于减肥、瘦身。

此前，一项发表在《科学·进展》期刊的研究发现：生酮饮食会促使细胞衰老。此外，生酮饮食导致衰老细胞比例与急性心肌梗死、博来霉素诱导的肺损伤、电离辐射等组织损伤模型中报告的比例相似。

生酮饮食促进癌症转移

除了减肥瘦身，近年来“生酮饮食帮助抗癌”的说法也被不少人相信。此前，《科学·进展》期刊上一项关于生酮饮食的研究发现：生酮饮食竟会促进癌症转移。

不仅如此，长期高脂肪摄入的生酮饮食也会给心血管健康造成一定风险。

美国心脏病学会年会和世界心脏病学大会发表了一项研究发现：生酮饮食不仅可能与血液中“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）水平较高有关，还可能与心脑血管疾病，如心绞痛、冠脉阻塞以及中风等风险增加相关。

该研究分析了超过7万名参与者发现：

眼睛干涩、迎风流泪，这可能是肝发出的信号。养肝护肝，需要做好这几件事。

肝不好的征兆

肝脏作为人体器官之一，担负着多种重要功能。肝能调动人体气血，使眼睛、手和脚等各部位的气血充足，功能正常。如果肝经与肝的健康出现问题，身体可能会有以下表现。

眼睛

肝开窍于目，眼睛的状况与肝密切相关。当眼睛出现以下不适，可能多与肝有关。眼睛干涩：可能是肝阳亏损；眼睛痒：可能是肝经风热；视力模糊：可能是肝血不足；眼睛发黄：可能是肝胆湿热；眼睛肿痛：可能是肝火旺；迎风流泪：可能是肝肾阴虚。

指甲

如果指甲出现发白、薄且软的情况，可能预示着肝脏和肝经存在问题。

秋季为何要养肝

俗话说“伤春悲秋”，面对萧瑟的秋景，人容易出现悲伤、抑郁等情绪，导致肝气郁结。

秋天时，人体容易出现情绪抑郁、肋肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状，应通过疏肝理气，帮助缓解不适。

这些行为很伤肝

熬夜

长期熬夜的人，可能会出现肝脏血流不足、肝细胞受损、肝脏解毒功能下降等表现，对肝脏造成较大损伤。

盲目用药

没有肝脏疾病的人群，长期服用护肝药或护肝保健品，反而会增加肝脏负担。



第五十四期

与常规饮食参与者相比，生酮饮食参与者的“坏胆固醇”和载脂蛋白B水平明显更高。生酮饮食参与者患心血管疾病的风险高出2倍，包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

“东方健康膳食模式”助力健康瘦身

为了减肥不吃任何主食，虽然短期瘦了，但也损害了自己的健康，一旦恢复正常饮食还可能会发胖。想要健康饮食瘦身，可以试试“东方健康膳食模式”。

“东方健康膳食模式”食物多样、清淡少油，以蔬菜水果丰富、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，延长了预期寿命。

增加谷物，减少精米精面 减少部分精米精面作为主食，增加全谷物。每天保证摄入200—300克谷物，其中50—150克全谷物，再加50—100克薯类。可以在蒸米饭时加点全谷物，比如糙米、小米、玉米、燕麦、薏米等。

少量肉类，丰富水产品 建议少量的肉类和丰富的水产品，每周摄入200—300克鱼虾类水产品。中国营养学会曾评选出排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾类、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

多吃蔬菜，保证适量水果 每天保证摄入300克—500克蔬菜，200克—350克水果，并保证蔬果品种丰富。

保证牛奶，增加豆类坚果 每天摄入奶类300克—500克，大豆和坚果总量约35克。

少盐少油，健康烹饪方式 烹调时少盐少油，每天限盐5克，限油25克。建议低温烹调，避免煎炸熏烤，尽量多用蒸、煮、涮的烹饪方式。

（来源：《健康时报》）

养肝注意事项

爱喝酒 进入体内的酒精90%在肝脏代谢，它能影响脂肪代谢各个环节，使体内代谢失常，从而造成过量脂肪聚积于肝脏，形成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化，甚至发展为肝癌。

营养过剩会造成脂肪肝 营养过剩、吃得太好，会让脂肪沉积在肝细胞、肝脏中，使肝脏脂肪含量增多。肝脏脂肪含量超过10%，就可以称为脂肪肝，会引起转氨酶升高和纤维组织增生，再加上肝细胞反复损伤，会造成肝脏负担过重，对人体产生不利影响。

发霉食物是诱发肝癌的“隐形杀手” 黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物，喜欢藏在发霉的粽子或发霉变质的食物中。其滋生温度为28—38℃，喜潮湿，一般情况下肉眼看不见，能导致肝癌。

养肝做好这些事

养成良好的饮食习惯

食物多样化、营养均衡、不暴饮暴食，是对肝脏友好的饮食方式。

一款代茶饮养肝护肝

取杭白菊1克、决明子2—3克、枸杞2—3克，放入水中煮开后饮用。

按揉穴位

太冲穴、血海穴 太冲穴位于足背，大脚趾和二脚趾交界的凹陷处，可轻轻按揉1—3分钟，或掐揉20次左右。血海穴位于髌骨边缘上两寸，大腿内侧、肌肉隆起处。按揉1—3分钟，产生酸胀感，以耐受为度。

情绪疏解有助于养肝

肝脏是情绪器官，如果受了委屈，或者感觉心里不痛快，把不良情绪疏解出来，对养肝是有好处的，可以避免不良情绪长期积压在心里损伤肝脏。

一个招式养护肝脏

八段锦中的第七式——攒拳怒目增气力，也具有调节肝功能的作用。动作要点：①双手握固，大拇指抵住无名指根；②怒目，拳头握紧，脚趾抓地；③双臂夹紧两肋。

养成健康生活方式

喝酒、吸烟、熬夜、不爱运动，都会对肝脏造成不良影响。建议戒烟戒酒；别熬夜，最好在晚上10时前入睡，最晚不要超过晚上11时，每天睡够7—8小时；每周运动3—5次，每次运动30分钟以上，与饮食相结合，帮助控制好体重。

（来源：央视一套微信公众号）