

果蔬打浆喝 喝到多少 VC ?

早上喝杯自制的连渣混合果蔬浆,对健康有好处,是真的吗?但也有“果蔬在打成浆之后,抗氧化物质和维生素 C 损失严重”的说法。那么,既想喝果蔬浆,又想多保留一些维生素 C,该怎么办呢?

早上喝杯自制的蔬果浆有一定益处

“只要不影响正餐时的蔬菜摄入量,早上喝杯果蔬浆当然是件好事。连渣的果蔬浆能保存膳食纤维,比榨汁要好得多。”中国农业大学食品学副教授范志红解答到,太湿的蔬菜需要沸水焯一下再打浆,但大多数新鲜绿色蔬菜如小白菜、小油菜等并不湿,直接用来打浆也可以。

然而据记者了解,虽然有说法

称蔬果直接打浆会严重损失 VC,但仍能得到其中的钾、镁元素及膳食纤维。对于每天蔬菜摄入量不足的人来说,增加一杯果蔬浆,对预防便秘、肠癌、高血压、痛风等问题,仍有很大益处。至于打浆损失掉的维生素 C,不必太在意,如果觉得可惜的话,额外补 1 片 100 毫克的维生素 C 片即可。

常温下现打现喝一样大量损失 VC

打浆都会使维生素 C 和抗氧化物质大量损失,这是有道理的。因为打浆会让大量空气进入液体,同时打浆导致细胞破损,氧化酶与 VC、抗氧化物质接触,必然会发生化学反应,VC 损失速度比蒸煮加热还要快。

所谓酶,就是动植物和微生物当中存在

的能在常温常压下高效率催化化学反应的蛋白质。所以,不要以为常温操作就不会有营养损失,氧化酶的工作效率超高,而且打浆引入氧气的效率也超高。我们肉眼就能看到果菜汁里有大量泡沫,那就是果蔬浆和氧气亲密接触的证据。

两个技巧可在果蔬浆里多留点 VC

虽然十全十美的办法没有,不过也有能把 VC 损失减少一半的办法。范志红提供了两个小技巧:第一点,把蔬果先在沸水里烫半分钟,再放在打浆机里打浆,虽说加热会破坏维生素 C,但加热半分钟损失比较

小;第二点,在打浆时加入很多柠檬酸或柠檬汁,用较强的酸性条件来抑制氧化酶的活性,这样也能让氧化速度慢一点,打好后赶紧喝掉。

氧化酶对 VC 的破坏效率远高于加热。

对比可发现,生的蔬果打浆,很快就会变色;烫过的蔬果打浆,颜色会很长时间保持稳定。这是因为,沸水烫半分钟,能够把菜里的氧化酶全部灭活,这样打浆过程本身就不容易造成营养损失了。其实,商业制作果蔬产

品的时候,基本上都要用“热烫灭酶”这个工艺环节的。至于苹果、梨、桃之类维生素 C 含量很低的水果,烫不烫也就不必太在意了。

(庞倩影)



孩子经常感冒 也许事关脾虚

感冒与伤脾会恶性循环

小儿处于生长发育阶段,其脏腑尚娇嫩,形气未充,尤其是肺、脾、肾三脏不足尤为突出。专家表示,肺主气而脾益气,而肺之气又来源于脾。小儿感冒时,多是外邪袭肺导致肺气失宣,肺病容易伤及脾脏。再加上小儿本来就脾常不足,在这种脾胃虚弱状态下,脾运化功能得不到正常发挥而又会反过来影响到肺,使得肺虚无力。这样不

仅不利于疾病的恢复,而且还可能会让外邪更容易入侵而致肺病。如此恶性循环,使得感冒迁延不愈或反复发作而成体虚感冒。

明代儿科名家万全的医书《幼科发挥》上也有提到:“胃者主受纳,脾者主运化,脾胃壮实,四肢安宁,脾胃虚弱,百病蜂起”,这也说明了小儿脾胃的重要性。

补脾胃关键:提高免疫力、防止伤害 家长如何才能呵护好小儿的脾胃呢?

专家认为,首先,在饮食方面,要注意均衡膳食。不偏食、不挑食、饮食有度、不过饥或过饱、三餐进食要规律及不过食肥甘厚味、辛辣刺激或生冷的食物。

其次,在作息上,充足的睡眠对于增强小儿的体质也是非常重要的。爸爸妈妈要培养孩子良好的生活习惯,坚持早睡早起,保证充足的睡眠。

再者,适当的运动也可使机体素质得到提高。在天气适宜时,多带孩子接触新鲜的空气和晒太阳,多参加户外活动,在流感季节要注意少去人多密集的公共场所,以减少

与病毒的接触机会。

要强调的是,小儿在生病后需要及时用药,所选的药物要适宜,最好在医生的指导下对症并遵医嘱处理。不建议擅自给小儿喂药,以免滥用药物造成对小儿娇嫩脾胃的损伤。

生病期间还要注意清淡饮食,不着急进补滋补食品,必要时在中医师的指导下进食一些具有健脾开胃功效的药膳,以保证脾胃功能健旺,脾胃健运则肺气充实。只要脾气充实,感冒也就能好得快。

(林恒华)

今年 5 岁的琳琳明显比同龄人偏瘦,不仅总是不爱吃饭,还经常感冒。一到季节交替,孩子还特别容易“中招”。妈妈带她去中医科调理才发现:琳琳的体弱多病是由脾胃虚弱所引起的。专家表示,中医有“内伤脾胃,百病由生”之说。脾胃亏虚,运化功能失调,就容易导致肺虚胃弱、抵抗力低下,气候稍变化就易受外邪入侵而导致反复感冒或感冒后迁延难愈。所以,要想小儿少生病,还得重视脾胃的呵护。

