



天天凉拌菜 一月胖3斤

夏天,不少人爱吃凉拌菜,爽口又开胃;医生提醒,不是所有蔬菜都适合凉拌,也不是所有人都适合凉拌菜

■海都记者 陈燕燕

入夏后,康康没胃口,比起油腻腻、热腾腾的炒菜,他更爱吃凉拌菜。但是,凉拌菜吃多了,他频频拉肚子,血糖飙升,体重也“噌噌”地往上涨。

福州市第一医院全科医学科主任陈萍说,凉拌菜制作简单,爽口开胃,还能降温解暑,但夏天莫贪凉,不是所有蔬菜都适合凉拌,也不是所有人都适合凉拌菜。

●康达人
养生狂热爱好者(虚拟人物)



建隆漫画

神操作

每天一碗凉拌菜
他血糖飙升

康康:拌三丝、拌木耳、拌牛肉……今儿又吃凉拌菜!

康夫人:天气一热,光想到冒着火焰的灶台,我就汗流浹背,还是做凉拌菜吧,省事又好吃。

康康:可我最近经常拉肚子,是不是凉拌菜的问题?

陈萍:做凉拌菜,大多是食材洗净了就直接用,或短暂焯水后拌制,未经高温烹调。如果食材不新鲜或没洗干净,细菌、灰尘、虫子残留,很容易引起肠胃不适,甚至食物中毒。

康康:原本,我觉得拉肚子没啥,就当减肥了!可是,这个月咋还胖了3斤呢?血糖也飙升!

陈萍:有些凉拌食品,看着清清爽爽,热量却不小。比如100克米饭的热量仅116大卡,而你爱吃的腐竹,每100克热量约为457大卡,是米饭的4倍。加上调料的刺激,你可能不知不觉就吃多了,自然会发胖,血糖也跟着飙升。

医点通

食材选不对
比吃肉更易胖

不少人认为,凉拌菜是低脂健康餐,多吃能瘦身。陈萍主任说,如果用含水量比较高的茄果、瓜菜、叶菜类做凉拌菜,热量比较低,不太容易长胖。但是,有些凉拌菜可能比吃肉还容易胖,比如100克花生的热量约313大卡,而100克瘦肉的热量仅143大卡,也就是说,凉拌花生的热量比瘦肉更高,当然不宜多吃。还有大伙爱吃的柠檬泡爪、泡椒凤爪,其实,1个鸡爪的热量约76大卡,啃2个就相当于吃了100克瘦肉。

此外,大伙在吃蔬菜、水果沙拉时,喜欢加点沙拉酱,沙拉酱的含油量约80%,且多是饱和脂肪,每100克含有热量约725大卡,而每100克五花肉的热量仅568大卡。因此,大伙平时拌果蔬,尽量少用沙拉酱、蛋黄酱、巧克力酱、芝麻酱、油辣椒酱等高热量酱料,最好用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒、酸奶等,热量会少一点。

凉拌菜虽好
不是人人适合

夏天吃凉拌菜,开胃又解暑。陈主任说,很多食材可用来制作凉拌菜,像萝卜、黄瓜、西红柿、冰草等可直接凉拌着吃;有些菜需要焯水后再凉拌,像西兰花、菜花等十字花科蔬菜,焯水后纤维素更易消化,口感更好;而含草酸多的蔬菜,如菠菜、竹笋、茭白等,焯水可去除草酸,以免影响钙质吸收。

但是,不是所有菜都适合凉拌。淀粉类蔬菜如土豆、芋头、山药等必须熟吃,否则其中的淀粉粒不破裂,人体无法消化。一些豆类如芸豆、毛豆等含有有毒蛋白质,生吃或焯水,容易引起食物中毒,凉拌前一定要先煮熟煮透。豆制品、荤菜尽量避免凉拌,因为凉拌时,无法通过加热的方式清除食物中的细菌等,可能引起食物中毒。

此外,不是所有人都适合凉拌菜。凉拌菜未经高温烹调,比热菜更不易消化,会增加消化系统的负担,同时,随着气温升高,肠道传染病进入高发季,消化不良、胃肠不适的人及老人、儿童、孕妇尽量不吃凉拌菜。

陈萍

福州市第一医院
全科医学科主任



这样做
更安全

陈萍主任提醒,购买凉拌菜,要选择正规的、卫生状况良好的商家。

自制凉拌菜,食材要新鲜,蔬菜水果要冲洗干净。菜刀、砧板、容器等生熟分开,及时清洗。

食材清洗之后,可先放冰箱里冷藏一下,口感更脆爽,还可加点醋或蒜泥,有一定的杀菌作用。最好现吃现拌,尽量在2小时内食用。

做好的凉菜,如果再放入冰箱,容易滋生细菌,尤其是蒜苗、荷兰豆等,焯水后可能只有七八成熟,久放更易变质,一餐吃不完,就不要再吃了。

今天无车日
我在骑车上班响应低碳生活

今天献血日
我在献血车上无偿献血

今天国庆节
我在帮需要的人在雨中打伞

今天元旦
我在养老院看望孤寡老人

今天劳动节
我在进行垃圾分类

今天植树节
我们在郊外义务植树

文明天气预报

天气变化无常 文明始终如一

安徽省安庆市皖草小生动漫工作室制作

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣