

# 传统食品“功与罪”(2)



## 饺子——

### 传统食品的健康典范

饺子起源于北方，它的历史至今已有 2000 多年。俗话说，好吃不过饺子。但除了好吃之外，它还非常符合国内外营养学家们所推崇的“平衡膳食”要求，可谓传统食品中的健康典范。

饺子皮是用面粉做的，属于主食，它含有糖类、维生素等，是人体热量的主要来源。饺子馅为蔬菜和肉类，这种搭配非常合理。肉中富含优质蛋白质，蔬菜中则有维生素、纤维素、微量元素等。有研究表明，肉在胃肠道内消化需 4~5 小时，而如果只吃肉不吃菜，其营养吸收率为 70%；加蔬菜后不仅味道好，营养吸收率也可提高到 80% 左右。

此外，肉属酸性食物，蔬菜属碱性食物，肉菜搭配更有利于酸碱平衡。尤其是近些年来，饺子馅的品种越来越多，海鲜、鸡蛋、鱼类、豆类、水果等均可入馅，使饺子的营养更多样化。

吃饺子还有利于控制进食的数

量，这也是其他很多食物难以达到的。为了科学进食，营养学家提倡“七八分饱”，这个“度”在吃米饭、面条时较难准确衡量，而吃饺子就可以计数，尤其对于糖尿病患者、肥胖者及限制摄入量的人来说，有很大的好处。

和饺子一样，我国传统食品中的馄饨、包子、馅饼、菜团、春卷、烧麦等，也具有上述优点，它们被统称为“带馅食品”。尽管形式不同，内容上都有一个共性——用淀粉类食品和其他食品搭配，制作出可以替代饭菜的“一餐饱”食品。而馅的原料也五花八门，几乎是无不可入馅。其中动物性来源的是猪牛羊肉、鸡蛋和虾肉，植物性来源的是韭菜、白菜、芹菜、茴香和胡萝卜。这些原料本身营养价值都较高，互相搭配也有益于营养平衡。

不过，要达到带馅食品的真正营养平衡，还是有一些问题值得注意。

首先要从馅料入手，降低肥肉和动物油的用量，提高蔬菜用量。肉类馅料尽量多的搭配富含膳食纤维和矿物质的蔬菜，同时不妨再加一些富含可溶性纤维的食品，如香菇、木耳、银耳以及其他各种蘑菇，还有海带、裙带菜等藻类。它们可改善口感，帮助减少胆固醇和脂肪的吸收量，控制食用肉馅后血脂的上升。

## 泡菜——

### 正常食用放宽心

泡菜是由萝卜、白菜、青菜、大蒜、仔姜、辣椒、豇豆、黄瓜等蔬菜加食盐腌制而成的一种食品。泡菜味道咸酸、口感脆嫩、色泽鲜亮、香味扑鼻，具有开胃、除腥去腻、增进食

欲等作用。我国四川、湖南、湖北、河南、广东、广西等地民间均有自制泡菜的习惯。

泡菜是以微生物乳酸菌主导发酵而生产的传统生物食品，富含以乳酸菌为主的功能菌群，腌制成熟的泡菜中含有大量的活性乳酸菌，有时比相同质量酸奶中的活性乳酸菌含量还要高。活性乳酸菌可抑制肠道中腐败菌的生长，减弱腐败菌在肠道的产毒作用。泡菜中的膳食纤维能够增加消化和吸收，防止便秘。

此外，泡菜还含有丰富的膳食纤维，具有调节血脂、降低血糖和预防便秘等作用。

不过，泡菜中钠含量高，摄入过多可能增加高血压的发生风险。一般制作泡菜用的盐水食盐浓度在 8% 左右，即使是低盐泡菜，食盐浓度也在 5% 左右，家庭制作泡菜食盐浓度甚至达到 12% 以上，又叫咸菜，钠的含量非常高，所以食用泡菜时不要贪多。

对于泡菜的安全性，普通老百姓普遍关注的是亚硝酸盐问题。首先，有人认为泡菜中亚硝酸盐含量高，摄入亚硝酸盐会致癌、中毒甚至有生命危险等。其次，有人认为亚硝酸盐与胺类会在胃中转化成亚硝胺，而亚硝胺具有强烈的致癌作用，主要引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。

其实，日常膳食中亚硝酸盐的来源很多，如加工肉类制品午餐肉、火腿肠和一些卤菜都允许添加硝酸盐和亚硝酸盐，一些地下水亚硝酸盐含量还比较高，蔬菜本身也含有硝酸盐和亚硝酸盐，尤其是储存较久或快腐败变质的蔬菜，其中

的硝酸盐在还原菌作用下生成亚硝酸盐。

当人体摄入 0.5 克左右亚硝酸盐时会引起中毒，当摄入量达到 2 克左右时有生命危险。刚腌制 1 周内的青菜、白菜等泡菜亚硝酸盐含量较高，腌制 10 天之后的成熟泡菜，亚硝酸盐含量已经大大减少。通过泡菜摄入的亚硝酸盐的量并不大，国家标准规定，每千克泡菜中亚硝酸盐含量不超过 20 毫克。因此一般情况下，正常人进食正常数量的新鲜蔬菜或适量的泡菜是不会因亚硝酸盐而危害健康的。

## 腊肉、香肠——

### 问题多多，应对有招

腊肉是将原料肉用食盐、糖以及香料腌制后，再经烘烤、烟熏、晾晒等工艺加工而成的肉类制品，具有色泽美观、香气浓郁、肥而不腻、风味独特、耐储藏等特点，由于其加工制作多在腊月间，因此称为腊肉。据记载，早在两千多年前，张鲁称汉宁王，兵败南下走巴中，途经汉中红庙塘时，汉中人用上等腊肉招待过他。

香肠在我国也有着悠久的历史，主要分为川味香肠和广味香肠，香肠风味鲜美、醇厚浓郁、能长期存储、易于制作。过年吃自制的香肠已经成为南方很多地区的习俗。

与新鲜肉类相比，单纯从营养价值的角度来讲，香肠、腊肉并没有太大差异。但是从卫生学和对人体健康影响的角度来看，有几个方面需要高度重视。

● 腊肉和香肠的脂肪含量非常高。制作腊肉一般选用半肥半瘦的猪肉，从重量上看，100 克腊肉中

脂肪含量高达 50%。为了保证一定的口感，香肠加工中也要搭配 30% 以上的脂肪。这些饱和脂肪酸容易导致血脂异常，进而引起动脉粥样硬化等疾病。

● 腊肉和香肠的含盐量比较高。100 克腊肉或香肠的钠含量在 800 毫克左右，民间自制老腊肉的食盐用量更大，钠含量更高。长期大量进食高钠制品会诱发血压升高。

● 腊肉和香肠加工时会添加适量的硝酸盐和/或亚硝酸盐。一些作坊式的肉制品加工厂在腊肉和香肠制品加工时亚硝酸盐添加过量，其含量超过国家卫生标准。过量的硝酸盐在肉制品热处理加工时易形成亚硝基二甲胺和亚硝基吡咯烷等致癌、致突变、致畸物质，从而对人们的身体健康带来严重威胁。

● 腊肉和香肠可能含有一定量的苯并(a)芘。多数腊肉和香肠都经过烘烤、烟熏等加工，可能会产生致癌物苯并(a)芘。

怎样才能使人们既能享受美味，又能避免对健康的威胁呢？方法很简单，建议首先用温水清洗干净，加比较多的水把腊肉、香肠煮熟，只吃肉，不喝汤。这样大部分食盐、亚硝酸盐等溶解到肉汤中，相当一部分脂肪也被煮熟而融化到汤里，同时也可去掉大部分脂溶性的苯并(a)芘。

我国饮食文化博大精深，有着各种各样的传统美味食品，因其风味独特、美味可口、耐储存、易制作等特点而深受城乡居民的喜爱。尤其是老年人，常常视传统食物为文化发展的承载者。但以现代营养学和食品卫生学的标准来看，很多传统食品对中老年人健康的影响具有两面性，适当吃一些无可厚非，但不宜贪多。平时新鲜的肉禽蛋奶、应季的水果和蔬菜，更是身体健康的重要保证，不可缺少。

摘自 2011 年第 11 期《家庭医药》

## “腰椎间盘突出、椎管狭窄”患者的福音

近年来，因腰部疼痛到医院就诊的人非常多，中老年人所占比例较大，大多数患者腰部既没有扭伤的经历，也没有摔伤的经历，这种情况主要是各种形式的腰椎退行性改变继发椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱增生压迫神经造成的，患者主诉较多的常常是腰疼、坐骨神经疼以及下肢放射性疼痛或麻木等等。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰椎痛消贴（仙草活骨膏）专门针对此类问题研制而成，它特别采用了现代生物低温萃取技术提取，克服了传统工艺高温熬制有效成份遭到严重破坏的缺点。又引入了现代远红外透皮吸收技术，有效成分能够穿透关节屏障，直达病灶，通过局部热敷、体表施治，激活椎间盘及韧带等软骨组织的新陈代谢，促进病灶的化解吸收，逐步解决神经受压进而消除疼痛，特别适用于腰椎退变继发椎间盘突出、椎管狭窄引起的疼痛，久治不愈的患者以及症状比较严重的患者用后常常出人意料。

见报三日内买5送1，买10送4再送价值398元的远红外磁疗护腰一副，希望大家能够抓住时机！详情：www.zzcxc.com 上海专卖店：黄浦区武胜路479号（近威海路）虹口区周家嘴路358号（近新建路）。本市免费送货，药到付款。全程跟踪指导康复！

咨询热线 021-51093071  
51875619

ANNEE

艾 耐 儿

金色年代选定合作单位  
www.annelhair.com

白发、头发稀疏

——会呼吸的隐形发

徐家汇店：徐汇区南丹东路300弄9号亚都商务楼508室（近漕溪北路）  
人民广场店：黄浦区汉口路515号汇金大厦14楼1418室（上海书城对面）

021-63528233  
021-63528231

来店可获赠精美牛角梳一把

我们只做眼袋

官方网站：www.zbqyd.com

签约服务 无效退款

电话：63508428

电话：62177587

地址：汉口路515号903室（近南京路步行街）

地址：南京西路555号410室（近人民广场）

温馨提示：由于客人较多，请来电预约。 全国免费电话：4000-900-218

上海印象

首届名特优

农副产品(冬季)交易会

●三农政策惠商户 ●田头直送进万家 ●名优产品齐云集 ●供需之间喜相逢

日期：2011年12月1日-12月5日 地址：上海国际农业展览会(虹桥路2268号)

协办单位：上海韦陀投资管理有限公司 主办单位：上海市蔬菜食用菌行业协会

交通：地铁10号线龙溪路站下。公交48.57.91.709.739.807.809.804.911.925.936.938.941.945均可到达

查尔斯 Charles

全国免费热线：800-988-1022 800-988-1066

企业网址：www.charles888.com

KSS配线器材

美国力特保险丝

专业线束加工、生产变压器

地址：上海市漕宝路103号6号楼6层 邮编：200233 电话：021-64757508 64757000 传真：021-64040728 64757989

金清杨 J.Q.YANG

我们只做眼袋!

官方网站：www.jinqingyang.cn

上海分店 021-64519776 64519775 全国免费咨询热线 400-888-0265

上海市徐汇区钦州南路251号（近柳州路）（温馨提示：周一不对外营业，由于客人较多，请提前预约）