

熟吃损失多少维生素

一般为 10%~25% 但加热也可增加某些维生素的吸收

首先需要说明一点，维生素不是一种物质，而是一大类物质。每一种维生素的特性各不相同，面对各种条件的稳定性也不一样。维生素 C 和 B 族维生素很容易溶于水，那么用水煮的话就比较容易损失。这几种不稳定的维生素和维生素 E、K 在光照的条件下也会损失。此外，它们所处的环境，比如酸碱性的也会影响它们的稳定性。而某些金属元素，比如铁和钴，会导致维生素 E 和 B12 失去活性。

加热对于不同维生素的影响不一样，各种食物“加热”的温度和时间也不同，所以“熟吃会损失多少维生素”并不容易回答。美国农业部的数据库里有常见食物



的各种维生素含量。有人统计了各种食物在“生”和“熟”状态下的数据，虽然这些数字不一定非常准确，但足以得出一个有意义的结论：维生素 A 和 E 受温度影响不大，做熟之后损失 10% 左右，维生素 C 约损失



每当人们说起加热食物，总是会说“这样会损失维生素”。尤其是那些提倡生食的人，避免因为加热损失维生素更是一个最常见的理由。历史发展到今天，人类是唯一会把食物做熟了吃的生物。蔬菜熟吃，到底会损失多少维生素呢？

们能与维生素结合，而加热会破坏这些物质，从而增加维生素的吸收率。β 胡萝卜素是另一个例子，它存在于多种蔬菜中，比如胡萝卜、菠菜、红薯、西兰花等。到了人体内它能转化成维生素 A，是素食者获得这种维生素的主要途径。但是生的蔬菜中 β 胡萝卜素的吸收率很低，而加热就可以使它的吸收率大大增加。

加热损失的 10%~25% 的维生素，不算很多，也不算少。不过，考虑到生吃蔬菜可能带来的问题，比如致病细菌，以及一些需要加热破坏的毒素，很难简单地说蔬菜应该生吃还是熟吃。其实对于维生素来说，与其过多地关注“损失”，不如把注意力集中在来源上。不同的食物所富含的维生素不同，如果所吃的食物比较多样化，那么各种维生素的总量自然比较多，损失一点也就没有什么关系了。毕竟，我们身体需要的是各种维生素都达到某个需求量，而不是某一两种越多越好。（云无心）

16%，而维生素 B1 最不稳定，损失 26%，其他维生素也基本上在这个范围之内。总体而言，把食物做熟，维生素的损失大致在 10%~25% 之间。

但是加热对维生素也有积极意义。有些食物中含有所谓的“反维生素物质”，它



秋吃红薯强身明目

红薯的营养价值超乎想象。根据美国农业部国家营养数据库的统计结果，一个中等大小的红薯能满足人体每日对维生素 A 需求量的 400%，对维生素 C 需求量的 37%，对维生素 B6 需求量的 16%，对钾元素需求量的 15%，对锰元素需求量的 28%，同时，它还含有大量的膳食纤维，尤其在秋天吃，营养价值和口感更好。据美国《医学快报》最新报道，多吃红薯还有以下 6 个好处：

稳定血压 增加钾的摄入量对于降低血压至关重要。据美国国家健康与营养调查，只有不到 2% 的美国成年人达到了每日摄入 4700 毫克钾的标准。一个中等大小的红薯能提供约 542 毫克的钾元素。

预防便秘 由于红薯的膳食纤维含量较高，能促进消化功能的健康和保持规律性，从而预防便秘，降低结肠癌发病率。

提高生育能力 哈佛医学院出版的《哈佛医学资讯》指出，对于育龄妇女来说，红薯含有的植物性铁元素能提高生育能力。

增强免疫力 红薯含有大量的维生素 C 和 β 胡萝卜素，这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。

减轻炎症 胆碱是红薯所含有的一种重要营养元素，它有利于脂肪的吸收，减轻慢性炎症。

保护视力 杜克大学的眼科专家吉尔·库里博士认为，红薯所含有的其他抗氧化剂（如维生素 C 和维生素 E）能促进眼睛健康，防止退化性损伤。

在购买红薯时，要避免购买表皮柔软和有皱纹、裂缝、软坑的红薯。把红薯储存在阴凉干燥的地方，最多能储存 3~5 周。

（王鹏）

《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1.经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛

选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱：283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒家	迎宾大道（汇林凤凰苑）	盘龙鳗、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路（原大闸路）	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路（原火车站东）	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路（原光荣路）	绿色食材、田园私房菜、本土功夫菜面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369