明星养生 Note

小S，做健康靓妈

最近小S生完第三胎后，再度回到观众的视线前，已是三个孩子的妈妈的她，依然身材纤细匀称、美丽动人。小S养生经中有一条是她一直坚持的，就是到了晚上11点一定要睡觉，绝对不熬夜。她认为晚睡晚起的习惯并不如早睡早起来得健康，如果是不得已要熬夜，那么一定要保证营养全面。她经常食用含有维生素B族的食物，她认为维生素B族可以帮助身体迅速地恢复体力。她常常在早餐时喝一杯牛奶，再吃一粒多种维生素矿物质的补充剂，这样一上午的工作中都精神饱满。对于减肥，小S认为“运动、心情、营养”是关键。运动其实不用专门进行，随时随地地见缝插针甩甩手臂、扭扭腰，都可以保持体形。保持好的心情也很重要，每天都自信地对自己说，“我非常漂亮”就会越来越美丽。减肥的时候不妨请营养师为自己定制营养方案，在方案中及时补充自己缺少的维生素、矿物质，就可以健康瘦身。

点评：

小S的健康养生经验可以归纳为三点：吃好、动好和睡好。

吃好，指的是均衡营养，不够就补。现代人，特别是上班族的饮食中，粗粮和蔬菜占的比例通常都达不到营养需要，这样矿物质和维生素很可能摄入不足，所以，适当的补充含有复合维生素以及矿物质的营养补剂是很好的选择，对于保持健康也是必须的。

动好是指随时随地地小运动。小运动虽然不能让我们增加肌肉，但是也能刺激运动器官，对于保持肌肉和线条很有帮助，而且任何活动都是消耗热量的，对于保持身材也是有利的。

睡好就是我们常说的早睡早起。早睡，特别是晚间11点前入睡，不仅有利于代谢和身体造血，而且可以避免内分泌紊乱。而早起，则有利于肠道蠕动，帮助排便。

文 | 陈伟　国家中级营养指导师

Esmeralda
舌尖上的禁忌

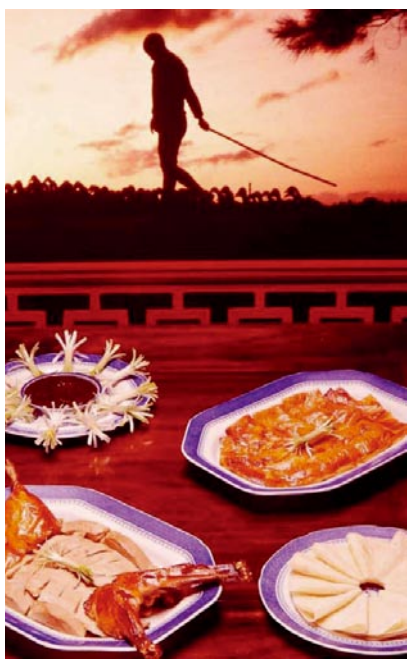
《舌尖上的中国》一经播出就风靡全国。镜头下，大江南北的菜肴让人垂涎欲滴。虽说“饮食男女，人之所欲”，但是从现代角度和科学的眼光来看，我们很多传统的烹饪方式，其实并非为健康所推崇。舌尖上，也许并非百无禁忌。

文 | Esmeralda　图 | 资料

传统烹饪方式正反说

反复油炸不健康

豆腐这样中国特有的食材，在《舌尖上的中国》里被制成各种美味的花样。云南的炸豆腐，待到锅里的油烧热，把切好的豆腐下到油锅里，豆腐掺了鸡油，那种细腻脂香和豆腐那嫩嫩的口感最搭配，几分钟过后，那一锅外脆里嫩、黄澄澄的豆腐就炸好出锅了，那热腾腾的香气和让人浮想联翩的煎炒烹炸声，无不令人食指大动。入大油锅炸，似乎是中国人钟爱的传统烹饪方式，但是其实却未必那么健康。



它的问题就在于那一锅一直在翻滚的热油。我们先不论这锅油本身是不是有问题，但就反复炸过的油本身，其热能的利用率只有一般油脂三分之一左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质可使人体生长停滞，甚至引起肝脏肿大。另外，此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

活鱼活吃未必鲜

那些出海打鱼、靠海吃饭的渔民们，在完成了第一次丰盛的捕捞之后，雀跃着为自己庆祝，将刚刚捕捞上来的鱼按着各自的特点进行烹饪，那一条条活蹦乱跳的鱼儿一转眼就上了餐桌——煎焖鱼头泡饼、煎焗马鲛鱼、酸菜鱼、松鼠鳜鱼、侉炖鱼，一道全鱼宴，看着观众们也直咽口水。其实，从最佳的营养价值和口感角度来说，活鱼现杀现吃，并非最营养、最美味的。

鱼和其他动物一样，死后肌肉组织进行着僵硬、自溶、腐化的生物化学反应。刚刚杀完的鱼，肌肉组织中的蛋白质尚未分解为氨基酸，这时烧的鱼吃起来肉质较硬、不够鲜嫩，同时营养物质不易被人体吸收。鱼只有在死后一段时间后，鱼体中的蛋白酶使蛋白质逐渐分解为人体容易吸收的多种氨基酸，此时鱼肉质地松软、食后易于消化吸收。鱼从僵硬到自溶，取决于环境、温度、时间。外界温度越高，时间就越短。一般来讲，夏天放置两三个小时，冬天放置四五个小时，即可烹煮食用。这个阶段的鱼不管您用什么方法烹制，味道都是最鲜美的。

古老保存方法的挑刺

发酵，微生物微妙均衡

发酵是将食物巧妙转化的一种智慧。在影片中，酒是人们利用微生物进行食物转化的最早案例。有名的浙江绍兴黄酒，时间、风、空气、细菌都会干扰黄酒的酿造，除了粮食发酵酿成酒，还有大豆发酵后可制成豆酱、豆豉、酱油和腐乳；羊奶制成香浓的奶豆腐；这些食物经过发酵延长了食物的保存期，还满足了人们对于鲜、咸、香的口感追求。而牛奶发酵为酸奶，不但能解决很多人乳糖不耐受的情况，还在发酵过程中产生了一些如维生素B1、B6、B12等营养物质。另外，酸奶中的乳酸还能更有效地促进钙和磷在人体中的利用率。

所以我们知道了，发酵的真正原理是以谷、豆、乳以及肉类等为“底料”，霉菌、酵母菌和细菌等多种微生物进行再加工，因此，其实发酵这个工序也存在着一定的微生物污染的风险。微生物均衡，它就是一道美味，微生物失衡，它就成了垃圾。

腌腊烟熏的重口味

腌腊、风干、糟醉和烟熏，是中国古老的保存食物的方法，在延长食物的生命之外，也意外地让我们获得了与鲜食截然不同的味道。但其实烟熏气体中可能含有致癌物质苯并芘，腌制过程产生亚硝酸盐有致癌风险。腌腊、风干、糟醉和烟熏等方法一般是利用大量盐、酒等物质及熏烤等方法而达到去除食物水分的目的。这样的保存方式赋予了食物独特的风味，但也存在饮食安全问题。熏制食品在加工时需利用木屑等各种材料闷烧产生的烟气来熏制，但烟熏气体中可能含有致癌物质苯并芘。腌制或酱制食品中需添加亚硝酸盐，有利于发色和保存，但会使得胡萝卜素、维生素B1、维生素C及叶酸等营养素遭到破坏。另外，腌制类食物还可能会增加患胃癌的风险。曾有肿瘤专家画出了“中国胃癌地图”，福建省长乐县是高发地之一，当地的居民喜欢吃腌鱼干和虾油，食物中的亚硝酸盐在胃中合适的条件下会产生致癌物——亚硝胺，从而增加患癌风险。