

# 臭豆腐、螺蛳粉、榴莲...这些食物为什么那么臭? 很多人还爱吃?

闻起来香是对食物的一种褒奖,香喷喷的味儿往往更能勾起食欲;但还有一种食物,闻起来臭、吃起来香,像日料店的纳豆、“水果皇后”榴莲,红遍祖国大江南北的臭豆腐……

喜欢吃臭的人,闻到味道就垂涎三尺;不喜欢的人,则绕着道儿走,唯恐躲得不够远~

为什么臭臭的食物那么受欢迎?它们的臭味又是从何而来呢?

人为什么能接受甚至喜欢臭味食物?

古时传下的习俗

食臭习俗由来就有,但那时候是由于经济不发达,食物储存技术较差,食物难免腐败发臭,再加上物资匮乏,为了活着,不得不继续食用。

尝试之后发现,有些食物虽然臭臭的,但吃下之后并无不适,而且还很美味,因此部分臭味食物也就传承下来,渐渐成为了地方的代表美食。

臭,是浓过头的香

香和臭本就只有一线之隔,香极了就是“臭”,臭极而“香”。很多臭味在稀释之后会产生香味,比如便便中的粪臭素稀释后成了茉莉花香,是不是很出乎意料?

闻着臭,但可能真的吃着香

许多臭味食物都是经过发酵过程的,此时,食物中的蛋白质会被微生物分解,产生有鲜味的氨基酸,比如谷氨酸,这也是味精和鸡精的主要成分,所以食物会变得鲜美可口,自然吃起来就香了。

臭,也臭得不一样! 那些“臭食”的臭味到底来自哪里呢?

“臭味食物”的臭味来源

发酵所致

臭豆腐

臭豆腐是将普通的豆腐压干,浸泡在臭卤水中发酵制成。不过不同地区制作臭卤水的方式也会不同——像绍兴的臭豆腐,是浸入臭苋菜梗的卤汁中腌制而成;长沙臭豆腐则用的黑卤水,是黑豆豉为原料熬煮的。

在浸泡过程中,一部分大豆蛋白,在卤水含有的微生物的作用下分解出硫化物,再加上卤水经过发酵产生吲哚分子(又叫粪

臭素),挥发至空气中,就会产生不好闻的气味了。

螺蛳粉

螺蛳粉本身其实并不臭,其臭味主要来源于腌制的酸笋。

酸笋制作简单,只要将竹笋加盐放入大缸中腌制半个月即可。那它为什么会臭呢?

广西大学的一篇文章中提到,相对于鲜笋,酸笋中的半胱氨酸含量明显下降,而色氨酸则根本未检出。也就是说,半胱氨酸和色氨酸转化成了其他物质。

半胱氨酸的代谢产物是硫化氢,有臭鸡蛋气味;色氨酸的代谢产物是粪臭素,听名字就能想象其味道了。

除了上述两种是全国各地都风靡的食物,还有一些地方特色,如安徽的臭鳊鱼、北京的豆汁儿,其实都是因发酵产生了胺类、硫化物等,才有了特殊的气味。

天生的

除了发酵过程,还有一些则是自身基因所致,最典型的就是被称为“水果皇后”的榴莲。

《自然遗传学》上发表的一篇文章称:榴莲的特殊气味与其内部产生的硫化物有关。而榴莲内控制合成硫化物的相关基因,在榴莲成熟时会被激活,因此成熟榴莲会发出一种刺激性气味。

此外,像大蒜、洋葱、韭菜,也都如此,在成熟后会发出刺激性气味的硫化物。

臭味食物,是好还是坏?

一些天生自带臭味的食物,吃对了对人体健康的好处毋庸置疑,比如榴莲是维生素补充能手,大蒜、洋葱等能杀菌抗炎护血管……但因发酵所致的臭味食物,则有利有弊。

发酵后营养翻倍

①提高营养物质吸收率

发酵时微生物分泌的酶能裂解细胞壁,提高营养素的利用程度。如蛋白质变成了更易消化的多肽和氨基酸。

②合成新营养

微生物还能合成一些B族维生素,特别是维生素B12;在发酵过程中分泌的植物酶,有助于分解植酸,提高人体对钙、铁等矿物



质的利用率。

③利于肠道健康

发酵过程中还会产生一些植物性乳酸菌,包括单宁酸、植物碱等,具有调节肠道的功效。

“垃圾”吃法,健康变成不健康

发酵食品本身并没有问题,但是不恰当的烹饪手法则改变了其健康的属性。

像臭豆腐,一般都是经过高温高油煎炸过,再加上各种调料,反而会降低其营养价值。

首先,高温油炸会使蛋白质变性,破坏无机盐和一些脂溶性的维生素,让原本含有的各种营养素消失殆尽;其次,油炸物的油脂超标、热量翻倍,经常食用容易增加肥胖、心血管疾病的发生;而且,高温油炸还容易产生一些有害物质,如反式脂肪酸、多环芳烃类物质、杂环胺类物质等。

因此,在吃一些臭味食物的过程中要注意做法。

暗藏的健康隐患

①钠超标

臭味食物的产生,主要是想延长食物的保质期,因而不少臭味食物在制作中会添加盐腌制,再加上烹饪过程中又会加盐和各种调味料,一不小心,钠就超标了。

②敏感体质的人,会受胺类影响

臭味食物发酵过程中,会产生组胺和酪胺等天然生物胺,胺类物质食用过多会刺激中枢神经系统,降低血流量,引发头痛或偏头痛。

一般情况下,普通人群少量吃并不会产生不良反应,但有些人组胺不耐受,即使吃得不多也可能产生不适。

③发酵过程可能产生杂菌污染

大多数臭味的食物都是在传统作坊或者自己家中制作的,生产的环境并没有受到严格控制,很容易出现霉菌和青霉,它们可以产生部分有毒代谢物,长期食用,对人体有一定的致病、致癌风险。

因此,若自制一些发酵食物,一定要严格按照步骤进行,亦或是在正规超市购买。另外,不管是哪种食物,有多喜欢吃,都要控制量。

# 38岁女子很少吃肉,办公室内突发脑梗,医生直言:这3种素食尽量远离

汪女士今年38岁,自从大学毕业后,就一个人来到北京打拼。经过十几年的摸爬滚打,汪女士的年薪已经可以拿到20W,但是由于工作比较繁忙,汪女士至今还未结婚。由于自己也是一个人,工作也比较忙,汪女士总是靠外卖度日。

最近工作的时候,汪女士总是感觉力不从心,注意力不集中,甚至有时候还会头晕。这天汪女士在开会时,刚准备站起来发言,却意外倒下来了,同事们赶快把她送往医院。医生说她是高血脂而突发的脑梗,好在送得及时,没有什么大问题。汪女士在醒来得知自己患有高血脂后非常难以自信,她告诉医生,自己不太喜欢吃肉,基本上都是吃素,不可能患上高血脂的。医生告诉她,并不是只有吃肉才会引发高血脂,有一些素

菜里的脂肪含量可能比肉还要多。

1、茄子

茄子虽然作为一种素菜,但是其本身吸油力极强,茄子在制作过程中能把油分全部都吸入自己体内,再加上茄子本身就含有一定的脂肪和碳水化合物,加上油,无疑比肥肉油脂量还要高。长时间食用后就会造成脂肪堆积,形成高血脂。

2、莲藕

汪女士也特别喜欢吃莲藕,尤其是桂花糯米藕。但是莲藕属于碳水化合物,其中含有比较多的淀粉,淀粉在进入身体之后很容易就被转化为脂肪。而且桂花糯米藕中还含有大量的糖和蜂蜜,还会造成血糖的升高,血液变黏稠,动脉动脉硬化。

3、茴香

汪女士透露自己还特别喜欢点茴香馅的饺子吃,医生指出茴香中含有大量的钠元素,相当于直接吃盐,经常吃这一高盐食物容易使血管硬化,患上颈动脉狭窄症,造成血液循环系统功能退化,引发颅外端皮层供血不足,从而加大卒中风险。

如何才能降低血脂? 医生提醒:坚持每日做好这2事,血脂想不降都难

一、补充营素养素

高血脂患者血管中脂肪和甘油三酯水平较高时,就会形成动脉粥样硬化,就比较容易突发脑梗。所以要想降低血脂就要先清除血管中的有害垃圾,日常中可补充一些对降血脂有帮助的营养物质。

二、改善烹饪方式

高血脂主要就是因为吃而造成的,虽然

人们在患病后都注意不再吃肉,其实这样是不对的,不吃肉会让身体无法摄入蛋白质,导致体内营养失衡,其实高血脂患者可以吃一些牛肉、鱼肉、鹅肉等脂肪含量比较低的肉类,帮助均衡营养。

其次,高血脂患者在吃素菜的时候要注意改变烹饪方式,以水煮、蒸、焖为主,这样可以避免食物营养不被流失,避免煎、炸、宽油爆炒,这样会使食物携带过多的油分,还一定要注意不要放太多的调味料,以免摄入过多的钠,加重血管负担。

小贴士:高血脂患者在平日生活中,还需要注意避免长时间久坐不动,要多多运动,多运动可以加速溶解脂肪,提高新陈代谢能力。还应注意不要饮酒过多,酒精会刺激大脑周围神经系统,很容易就诱发脑梗。

# 辟谣! 高尿酸又有关节痛,就是痛风? 看医学专家怎么说



虽然身处南方,但前几天冷空气猝不及防地到访,让人明显感觉到秋天来了,身处北方的朋友们,估计已经入冬了吧? 秋冬降临,会让人第一时间就想到火锅,每年这时候火锅一定是最受大家欢迎的,而且打火锅一定离不开啤酒,但这对组合对于患有高尿酸血症和痛风的患者来说却并不适合。

曾有患者偏不信邪,我就吃一点,喝一

点啤酒,应该没什么大碍,谁知道半夜就痛风急性发作进了医院,但也有高尿酸的患者过分紧张,一感觉关节疼痛就以为痛风发作。关于痛风的治疗,相信许多人在网上已经看过不少科普文章,有人说它很简单,也有人说它难治。高尿酸又有关节痛,就是痛风吗? 今天就来看看医生怎么说吧。

高尿酸又有关节痛,就是痛风吗?

首先告诉大家,高尿酸不一定会得痛风,在所有高尿酸血症的患者中,只有少部分患者会发展为痛风。有Meta分析显示,我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%,而痛风的患病率为1.1%。但从另一方面来讲,随着大家对痛风的了解,又出现了

对痛风过度敏感的患者。为什么这么说呢? 因为不少患者一碰到关节痛就想到痛风,然后跑去验尿酸,果然升高了,然后就断定是痛风了,甚至一些经验尚浅的医生都会有这样的想法,这势必会造成部分患者被误诊误治。虽然痛风发作也是关节疼痛,但痛风要确诊,它的金标准是在关节液中找到尿酸盐结晶。

再诸如骨关节炎、反应性关节炎、风湿性关节炎和类风湿性关节炎等疾病,都会引起关节红肿热痛,甚至关节变形,但这些疾病关节中并没有尿酸盐结晶沉积。因此我们需要对痛风有一个清晰的了解,这是一个从尿酸增高,到尿酸盐沉积在关节腔,再到尿酸盐溶解刺激关节滑膜导致急性关节炎发作的过程。在这个过程中尿酸盐结晶

也就是痛风石是必不可缺的,所以并不是所有高尿酸又有关节痛就是痛风。

痛风为何难治?

随着医学的发展,痛风的病理生理基础也逐渐清晰,痛风急性发作的原因,就是沉积在关节腔内的痛风石溶解,从而诱发的急性关节炎发作。痛风石的成分是尿酸盐结晶,它的形成就源自于高尿酸血症。对于医生来说,痛风急性发作并不难治,给予秋水仙碱、非甾体抗炎药或者糖皮质激素,绝大部分患者都能够药到病除。而对于大部分患者,痛风又是难治的,其难就难在会反复发作上。其实,要想真正消除痛风是一项系统工程,从生活方式的改变到降尿酸药物的使用上,都需要“坚持”二字,但医生的经验告诉我们,现实是大多数患者都做不到。

总之,随着大多数生活方式的改变,高尿酸逐渐成为人们的常见病,大家应该予以重视,但也不能草木皆兵,以免误诊误治。同时,对于确诊痛风的患者朋友,也需要科学治疗,防止痛风蔓延伤害关节或肾。