

馒头、腐乳、泡菜、豆豉……美味的发酵食物，到底健不健康？

你有没有想过，古人没有冰箱，获取食物又困难，有限的食物是如何保存的？方法就是借助时间，让某些食物发酵！作为美食大国，发酵食品种类繁多，馒头、腐乳、泡菜、豆豉、酸奶、酒酿、酱油、食醋……而发酵这一古老的美食制法，在国外也有专属于自己的味道，如面包、发酵咖啡豆，发酵黄油，等等。

不过很多人会对发酵食物有些偏颇的看法，认为不健康，甚至可能会致癌，今天我们来聊一聊！

古人沿袭至今的美食健康吗？

所谓的发酵食物就是利用微生物分解转化而来的，发酵过程中会产生大量的酶，如蛋白酶、淀粉酶等，还会消耗掉食物中的糖和蛋白质、产生氨基酸、脂类、酸类等新的营养素。

据不完全统计，全世界目前现有的发酵食物（包括饮料）种类超过5000种，而

多数国家也并没有对发酵食物有明确的推荐，但要佐证发酵食物对人体的好处也不难。

美国一项研究提出，食用酸奶、发酵干酪、蔬菜盐水饮料或泡菜等其他发酵食物，不仅可以丰富人体肠道内菌群的多样性，还可以降低人体内炎症标志物。除此以外，发酵过程中相关微生物的活动也可以提高食物的营养价值或产生生物活性物质，与人体肠道菌群、免疫系统相互作用。

其次在微生物的作用下，不易被胃肠道消化吸收的大分子蛋白质或碳水等，都会被分解为各种小分子肽、单糖、寡糖、氨基酸等，对于体质瘦弱，消化功能差的老年人和儿童，都更容易被身体吸收。

同时发酵食物还会产生一些新的营养素，如B族维生素和某些矿物质等。这些营养素有的是正常食用肉类或蔬菜无法获取的。而人们关注的发酵食物可能致癌的

问题，多与该类食物中亚硝酸盐有关，实际上发酵过程中产生的亚硝酸盐，会经历一个增长再消耗殆尽的过程，随着时间的流失，亚硝酸盐和发酵过程中的有害物质含量都会慢慢降低，并不足以危害身体健康。因此发酵食物是否会致癌，关键看发酵技术还有对食品安全的把控。

发酵食物有一定好处但不必过分追捧 自制发酵有风险

如果是购买的正规厂商生产的发酵食物，一般不用太过担心安全问题，因为发酵中使用的菌种需要经过严格的安全评估，发酵过程中也要严格检测是否有杂菌渗入。

但如果是家庭自制发酵，复杂的生化过程可能会因为误操作跑偏，毕竟在自然环境中无法做到有效杀菌，很容易让食物被杂菌污染。

有些家庭喜欢自酿葡萄酒或其他种类

的果酒，如果一旦杂菌侵入，除了会产生乙醇之外，还可能产生有害健康的甲醇。

因此如果没有自制经验或者条件，不建议人们在家自制，不如省点力气，直接购买更健康。

发酵食物不等于益生菌

因发酵过程中会产生不少具有活性的微生物，可以丰富胃肠道菌群中的有益菌，改善胃肠道功能，因此有人盲目信仰发酵食物。

但实际上并非所有发酵食物都是有益菌的优质来源，比如烘焙过程，葡萄酒生产过程，都会经历一个灭活、去除微生物的过程，待到食用时，有益菌寥寥无几，即便是还保有有益菌的发酵食物，其活菌数量、质量也无法保证。

因此，益生菌和发酵食物中的活微生物不能混为一谈。

胆固醇并非坏事？常见的5种食物，实则也是胆固醇的“炸弹”

我相信大多数人应该都听说过胆固醇这个术语。

尤其是那些年纪大的人对胆固醇的认识更深。他们认为胆固醇进入体内后会严重损害心血管健康，所以这不是一件好事。

事实上，胆固醇也有好坏之分。胆固醇进入人体后，有助于减轻身体负担，有助于保持身体健康。但有些人如果不注意日常饮食，总会摄入过量的胆固醇。

哪些食物胆固醇比较高？

第一，猪肉

可能很多人对猪肉食物都很舒服，不过特别是平时吃火锅或者麻辣烫的时候，感觉好像很舒服。甚至有人认为，吃猪肉可以起到补脑的作用。

殊不知，猪肉中含有大量的胆固醇、脂肪等物质。如果经常食用猪肉，尤其是肥

肉，会导致过多的胆固醇进入人体，损害心血管健康。

第二，动物器官

动物的大部分内脏也含有大量的胆固醇，所以为了健康，希望大家能少吃这类食物，请不要当真。

第三，鸡蛋

很多人可能对这类食物感到不可理解，大多数人的认知中，鸡蛋是一种营养美味的食物，但为什么说这类食物也含有胆固醇呢？

不得不承认，在人体所需的食物中，鸡蛋确实含有上述营养素。适当吃鸡蛋也能补充身体所需的营养物质，但蛋黄中仍含有一定量的胆固醇。

这并不意味着完全不能吃鸡蛋，因为蛋黄中的胆固醇并不是太多，所以每天吃鸡蛋

的时候控制好摄入量可能问题不大。

此外，鸡蛋的吃法还有很多，如煮鸡蛋、鸡蛋羹、蛋黄汤、炒鸡蛋、煎鸡蛋等。

从健康角度出发，建议大家尽量选择清淡的烹饪方式，如煮鸡蛋、鸡蛋羹、蛋汤，如煎鸡蛋、炒鸡蛋等。

你可能需要在烹饪过程中添加一次食用油，脂肪含量持续增加不利于降低胆固醇。

第四，鱼子酱

很多人认为鱼子酱是一种很高端的食物。如果想要获取鱼类中的营养成分，食用普通鱼类就能充分满足，而且鱼类的热量相对较低，食物价值也相对较高。

不建议大家选择鱼子酱，因为里面的脂肪和胆固醇含量比较高。经常食用鱼子酱，必然会导致过多的胆固醇进入人体，对健康

不利。

第五，鱿鱼

鱿鱼的味道非常鲜美，尤其是经过特殊烹调，让人爱不释手。比如，年轻人最喜欢的路边摊之一就是铁板鱿鱼。

其实，因为这种食物中所含的营养素并不低，如蛋白质、各种微量元素等，但也富含胆固醇。

经常食用鱿鱼，可能会导致人体胆固醇积累过多，影响身体健康，甚至会增加身体负担。

胆固醇虽然是人体需要摄入的一种营养物质，但是如果摄入的胆固醇含量过多，就会对身体的运行产生不良影响，尤其是以上这几种食物更应该注意用量。



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)



6-123

北京烤鸭

韩式烤肉

中式火锅

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

首推 港式点心 拿手菜 拿手菜



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经 试营业啦!



发美食秀, 晒朋友圈八折优惠! 具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub