

用微波炉加热或烹饪,会影响营养吗?



在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

从上世纪80年代起,微波炉就已经走进寻常百姓家,使用微波炉烹调或再加热食物方便、快捷,也成为日常饮食生活中不可或缺的一种工具。但是,随着人们健康意识的提高,有不少人担心,使用微波炉烹制加热食物,微波会不会泄漏,食物中的营养

分会不会受到影响?

只要电器没有损坏 就不会造成微波泄漏

微波是一种类似于无线电波和红外线的电磁辐射,微波炉是利用微波来实现高效的蒸煮、解冻和加热食物的。

从微波炉产品本身而言,防止微波泄漏

技术和产品自身的生产工艺均能将微波泄漏限制在10瓦/平方米以下,对于合格的微波炉产品,使用中不会被损坏便不会造成微波泄漏。

没有足够证据表明微波烹饪会诱发癌症

2013年中国家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食物安全与营养的影响”研究成果发布会上发布的结果表明:在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

针对微波烹饪可能会增加食物中的致癌物或发生不良诱变的言论,都没有足够的证据支持该观点。在微波的生物效应研究中,至今没有任何研究结果和证据表明,微波可以诱发动物和植物的基因突变。

蔬菜、水果用微波炉维生素、叶绿素损失较小

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构,比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分,包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等,结果表明,微波炉烹饪并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。

同时,在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面,微波炉加热的效果明显强于明火加热。有研究证明,蔬菜、水果等食物在用微波烹调时,因为加热时间短,达到同样中心温度时,其维生素C、类黄酮和叶绿素的损失较小。

水溶性维生素,如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水量有关,微波烹调因无需加水或只加少量水可以较好地保

留食物中水溶性维生素。

n-3 不饱和脂肪酸食物不建议微波炉烹饪

具体包括:部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3 不饱和脂肪酸的食物,以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响,营养成分被破坏,因此不建议在微波炉中加热。

通过任何形式的烹饪加工方法,包括加热和冷却,都会使食物发生物理性质、化学组成和营养特征上的变化。因此,要合理科学选用食物的烹调方式,在满足色香味的同时摄取食物中较多的营养。

使用微波炉几点建议要牢记

1.仔细阅读使用说明书,科学合理使用微波炉,合理选择加热时间、微波火力,不应太长、过强。

2.烹饪过程中旋转和搅拌食物使热量分布均匀,避免过度烹饪蔬菜以减少营养损失。

3.切勿对有硬质外壳或有膜的食物直接进行烹调,如带壳的整个鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮肠等。加热时去掉外壳或在膜上割几刀或戳几个洞,让蒸气散发,以防止发生爆裂甚至爆炸。

4.微波加热本身不具有灭菌作用,建议不用微波加热隔夜或者存放时间相对较长的食物,以免发生食源性疾病。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有。所有内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接受各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

资深教育,传承中医精华,主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症,对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

裴万征 医师 Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

妇产科 703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

自费优惠

○ 子宫内膜清除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿块切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

医生专版