

生活 | 特写

# 营养未必输新鲜食材 还罐头丑食一个清白

订户

来自 / 联合早报

文 / 陈映蓁

发布 / 2022年10月11日 5:00 AM



除了购买新鲜果菜鱼肉，亦可考虑价廉物美的罐食、干粮、冷冻食品和“丑食”。（iStock图片）

字体大小: 小 中 大

罐头食品未必有损健康，冷冻食品和干粮的营养可能不输新鲜食材；还有卖相不佳的折价果菜原来营养流失不多。这些食品既能体恤荷包，又不亏待身体。在各种生活费上涨之际，三名营养师讲解“丑食”、罐食、干粮和冷冻食品的营养价值，以及选购重点，教导我们如何巧用小预算，达到健康饮食的目标。

走进超市，新鲜果菜鱼肉亮丽诱人，但其实要确保饮食健康，不一定“非鲜不吃”。

想节制花费，又要摄取足够营养，可考虑购买因为卖相开始变差而折价出售的果菜；保存期较新鲜食材更长的干粮、冷冻食品，甚至罐头食品。只要善于挑选，这些食品和新鲜食材一样，都可构成健康饮食的一部分。

淡马锡理工学院应用营养学与升糖指数研究专业领域主任芭丝卡兰（Kalpana Bhaskaran）博士说，新鲜食材不一定就是最佳选择，消费者在挑选新鲜食材、冷冻食品及罐头食品时，最重要是注意平衡。

“新鲜食材往往是在完全成熟前就采摘收成，所以一开始就没有包含全额营养素。何况，新鲜食材的营养成分也会随着时间流逝而流失。”

芭丝卡兰也是新加坡营养与营养学协会（简称SNDA）以及新加坡糖尿病协会的主席。她指出，食材经过冷冻与罐装制作，一般有助延缓因为时间而流失的营养成分，但处理过程中同样会导致食材流失一些养分。

“关键是，如果你吃的所有食物都是在最新鲜的时候吃进去，那确实比罐头或冷冻食品更好，但人们不可能一年到头都能做到这点。所以最理想的做法是混合搭配新鲜、冷冻与罐头食品。”

### 维生素C、B1较易流失



新鲜食材的营养成分会随着时间流逝而流失。（iStock图片）

此外要注意保存方式，特别是新鲜食材的维生素C含量，特别容易随着时间流逝而减少。盛港社区医院高级营养师张微诗指出，研究显示新鲜食材只要贮存时间短，而且在恰当的温度下经过处理，食材的维生素C含量一般会比加工过的食材高。“不过，维生素C会在果菜收成后迅速减少，并且在贮存过程中继续流失。”

此外要注意保存方式，特别是新鲜食材的维生素C含量，特别容易随着时间流逝而减少。盛港社区医院高级营养师张微诗指出，研究显示新鲜食材只要贮存时间短，而且在恰当的温度下经过处理，食材的维生素C含量一般会比加工过的食材高。“不过，维生素C会在果菜收成后迅速减少，并且在贮存过程中继续流失。”

其他营养素的流失率相对较低。营养顾问服务公司Alive Nutrition Consultancy的董事兼营养师陈在声说，维生素C和维生素B1是较“敏感”的营养素，即比较容易因为时间或温度而流失。“但其他营养成分，例如碳水化合物、蛋白质、纤维和矿物质等，一般不会因为加工或贮存时间较长而有太大改变。”

他认为想节省开支的话，干粮和冷冻食品都是不错选择。“当然，同一个食材在冷冻、装罐或变成干粮后，味道可能有所不同。但想吃得营养健康，不一定只能吃新鲜食材。”



营养师陈在声：若找不到无盐罐食，可在食用或烹调前把盐水倒掉，并冲洗食材。（受访者提供）

## 如何选择冷冻、装罐食材或干粮

如何慎选冷冻、装罐食材或干粮？各类食材的营养价值有何异同？芭丝卡兰、张微诗和陈在声逐一分析。

## 【罐食】

**营养师推荐：水渍吞拿鱼、豆类（例如鹰嘴豆、黑豆、红腰豆、白肾豆）、番茄、金瓜；盐分较低或无添加盐为佳**

罐头食品常背负“不健康”的污名，但其实罐食制作的基本原则就是消灭可能导致食物腐坏的微生物，并装在密封容器内，从而延长食物的食用期限。市面上贩售的罐头食品一般在高温高压的环境下制作。

陈在声说：“罐食会被视为不健康，往往是因为里头加了大量的糖、盐或油脂。其实罐食制作的高温处理足以杀菌，所以不一定要加入这些添加物。”

换言之，想健康吃罐食，应该留意当中是否含有添加盐、糖或其他调味料。例如陈在声常在烹饪示范中以罐头水渍吞拿鱼制作卷饼，他仔细比较了不同选择后发现，同样是水渍，但“water”（水）和“mineral water”（矿泉水）有所不同，因此一定要细读产品标签。

“水渍吞拿鱼的材料包括添加盐，矿泉水渍吞拿鱼则没有另外加盐，材料只有矿泉水和吞拿鱼。罐头沙丁鱼也有水渍的，虽然加了盐，但至少比加番茄酱来得理想。”

陈在声建议，要是找不到无盐选择，不妨在食用或烹调前把盐水倒掉，把食材冲洗一遍。

张微诗的常备罐食则是番茄块，因为可用来制作酱料和炖煮料理，而且比处理新鲜番茄来得方便。

如果要买罐头水果，她建议选择包含果汁而非糖浆的罐果；如果买了糖浆罐果，又担心糖分摄取过高，可把糖浆倒掉，用水稍微冲洗再食用。

## 【冷冻食品】

**营养师推荐：冷冻蔬菜、莓果、鱼肉**

芭丝卡兰指出，研究显示冷冻蔬菜的营养价值未必比新鲜蔬菜逊色；在最新鲜的时候迅速冷冻的蔬菜，营养价值甚至可能比新鲜的更理想。

张微诗建议，在选购冷冻食品时应尽量选择不含添加物的原型食材，例如果菜、鱼、鸡肉、猪肉和牛肉。“冷冻果菜往往是在最成熟的时候采摘并迅速冷冻，从而保存养分和味道。维生素和矿物质都会得到保留，碳水化合物、蛋白质和脂肪含量也没有任何改变。有时候，冷冻食材的维生素和矿物质甚至比新鲜食材还多，因为后者的维生素和矿物质会渐渐流失。”



冰箱是健康饮食的好帮手，可冷冻吃不完的面包，保持新鲜度；冷冻蔬菜也可取代新鲜蔬菜。（iStock图片）

她家里冰箱常备冷冻鱼肉，“因为价钱比新鲜的较可以负担，而且吃起来不失美味。”此外，也有冷冻果菜，她说：“当手上没有新鲜蔬菜时，可使用冷冻蔬菜快速制作配菜，冷冻水果则适合制作果昔，或加入烘焙品。”

有些人习惯购买新鲜食材并自己冷冻起来，但陈在声认为这个做法有缺点。“市售的冷冻食品一般采用速冻技术，即在很短的时间内迅速冷冻。以家用冰箱冷冻食品，一般需要较长时间，过程中可能产生冰晶，而影响口感。”

冷冻食品琳琅满目，除了较健康的原型食材，还有加工程度较高的餐食和方便食品。张微诗建议在购买前细看材料单，避免选购加了酱料的餐食。此外应比较不同选择的营养标签，确认每包有多少食用分量，并选择饱和脂肪、添加糖和盐分较少的食品；纤维、维生素和矿物质则是越高越好。

## 冷冻食材如何安全解冻

无论是冷冻餐食或食材，都可能要解冻才能食用，张微诗提醒要根据下列守则安全解冻。

- 根据包装上的指示解冻食材；解冻肉类时注意别让肉汁接触其他食材。
- 冷冻食品应该移至冷藏箱解冻。
- 如果急着解冻，可把食材放入防漏塑料袋，再把整个袋子泡在水中；每半小时换一次水，解冻后马上烹煮。
- 微波炉也能用来安全解冻食材，解冻后应立即烹煮。

## 【干粮】

**营养师推荐：没有另外添加调味料的水果干、蔬菜干、豆类和坚果**

没有添加物的干粮，一般会比加了调味料的罐食健康，例如干豆会比罐头豆子健康。

芭丝卡兰说，要是手上没有新鲜食材，或不方便贮存新鲜食材，水果干和蔬菜干都是不错选择。“冷冻干燥（freeze drying）可以保留水果和蔬菜的颜色和营养价值。水果干可考虑莓果或切成薄片的水果，冷冻干燥或脱水（dehydrated）蔬菜则适合用来煮汤。”

张微诗提醒，尽量选择没有添加糖的水果干，而且食用分量要小，以免摄取太多热量。根据本地的医疗保健资讯网（HealthHub），我们每天应吃两份水果，四分之一杯的水果干（约40公克）相等于一份水果。

无论购买哪一种干粮，都需要注意保存方法。陈在声提醒，尽量选用密封容器，并且置于阴凉干燥处。如果必须泡发再烹煮，应该在即将要用的时候才泡水。

陈在声较常吃的干粮是葡萄干，他说葡萄干的水分比新鲜葡萄显著减少，制作过程中也会因晾晒或曝晒而流失一些维生素，但纤维和矿物质则不受影响。他常吃的主食是燕麦牛奶，“我会加入杏仁、奇亚籽和葡萄干，葡萄干比新鲜水果更方便食用。”

## “丑食”不缺内在美

许多超市会折价售出卖相欠佳的果菜，这些果菜可能被撞伤，也可能是过熟或接近食用期限。陈在声说他在英国念书时，也常看到“畸形”的果菜折价出售。“购买这些‘丑食’的最大好处是省钱，而且可以减少食物浪费，对环境有正面效益。”

芭丝卡兰说，卖不出去的食物会被丢掉，要是直接填入埋置场（landfill），食物在分解过程中会释放出甲烷（methane），这是会加剧气候变化的一种温室气体。

受访营养师都强调，“奇形怪状”只是外在表现，营养成分和其他外形“正常”的果菜没有差别。如果是过熟或撞伤，营养则可能小扣分。


陈在声说：“果菜收成后，营养成分会一直变化，但流失速度没有我们想象的快。好几项研究证明，果菜外形的退化比营养成分的流失来得快，所以即便看起来不太适合食用，其实仍旧包含大部分营养成分。当然，较新鲜的果菜会比摆出来一阵子的果菜更有营养，但比起什么水果都不吃，吃些过熟的水果还是较理想的做法。”

或许让人意想不到的，看起来不够诱人的水果，其实也有优势。芭丝卡兰说：“带有瑕疵或卖相不佳的水果可能包含更多抗氧化剂，因为这是水果的保护机制，有助植物抵抗感染。不过，如果瑕疵太多或被撞伤了，维生素C含量可能较低，因为维生素C非常容易氧化。”

张微诗认为，果菜有少许“伤痕”仍可接受，不过因“破皮”或损伤而暴露在外的面积不应该太大。她建议选购“丑食”时不妨选择较硬的果菜，例如苹果、橙和黄瓜，因为外皮和果肉较硬，相对坚固。

如果是较软的果菜，她认为可闻闻味道，闻起来甜甜的，还是可以安全吃进肚里；若有酒精或发酵的味道则不宜食用。

请LIKE我们的官方面簿网页以获取更多新信息

 赞  分享 34 万位用户赞了

## 热词

乐活 | 健康饮食

< 用心烹制 食有灵魂

樟宜村 恬静中蕴藏精彩 >