

一周辟谣

炒胡萝卜多「加油」 营养才更好吸收



胡萝卜是一种营养丰富的蔬菜,其中富含的类胡萝卜素对身体大有裨益,像是很多用眼过度的人都知道,可以通过补充叶黄素来养护双目,这个叶黄素就是类胡萝卜素大家族中的一员。然而一直以来关于胡萝卜的推广知识中都有这么一条:由于类胡萝卜素只能溶于油脂,所以炒着吃比蒸着吃更容易吸收其中的营养,而且炒菜时用的油脂越多,类胡萝卜素就越好吸收。如此说来,胡萝卜还真不是个省油的灯!



与脂类混合才能被吸收 没错

首先我们要看看类胡萝卜素是怎么吸收的。

食物中的类胡萝卜素在加工过程中,由于热作用、机械力或在酶的催化下,从食物基质中部分释放出来,摄入体内后,经过咀嚼作用和唾液酶的催化下进行再次释放。

由于类胡萝卜素的脂溶性,必须与脂类混合并包裹在脂滴中,随后类胡萝卜素从脂滴中转移出来,在小肠中与胆盐、油脂、磷脂一起被转化为水溶性的混合胶束,再通过小肠上皮细胞的刷状缘薄膜进入细胞被利用。

因此,果蔬的种类、烹饪方式及食物组分最先影响类胡萝卜素的吸收利用。像是胡萝卜、甜椒这些果蔬的细胞较大,其中的类胡萝卜素在加工和烹饪过程中更易被释放出来;家庭切分、打浆、蒸煮等烹饪方式,能够破坏果蔬细胞的完整性,也比较有利于类胡萝卜素的释放。

食物组分中食用油、沙拉、蛋黄等富含油脂的食物与果蔬一起食用,可以使类胡萝卜素的生物利用率提高20%~200%。因此在烹饪过程中加入适量油脂,确实可以提高类胡萝卜素的吸收利用。

脂类不仅限于食用油 吸收程度也有上限

既然如此,难道说真的是放的油越多,类胡萝卜素就越好吸收?

事实上,在烹饪过程中加入的油脂只是让类胡萝卜素更易从果蔬中释放,而在小肠中类胡萝卜素还要从脂滴中转移出来,与胆盐、油脂、磷脂一起被转化为水溶性的混合胶束才能被吸收。

因此在饮食中,最重要的是将富含类胡萝卜素的果蔬或保健品与其他含油脂的食物一同摄入,这样无论是果蔬中还是停留在肠腔中的类胡萝卜素都可以与脂肪一起形成乳糜微粒而被吸收。

一餐20g左右的总脂肪(不是单指烹调油,包括其他食物中的脂肪)摄入即可使类胡萝卜素吸收显著提高,比如炒菜的时候里面有肉,也要算到脂肪总量中去。而且,这个吸收率也是有限度的,过量摄入并不能让吸收量再提高。反倒是像切分、蒸煮等加工,对于果蔬组织的破坏再联合油脂的摄入,会大大增加类胡萝卜素的吸收。

不只限于胡萝卜 这些果蔬也很推荐

类胡萝卜素不仅仅存在于胡萝卜中,很多蔬菜水果中都可以见到它们的身影:β-胡萝卜素主要来源于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,比如:胡萝卜、西兰花、菠菜、空心菜、甘薯等;叶黄素则更多存在于甘蓝、菠菜等深绿色叶菜,以及金盏花、万寿菊等花卉中的含量比较高;而番茄红素在西红柿、西瓜、南瓜、芒果、木瓜等果蔬中含量更为丰富。当然啦,记得在食用的时候配合着适量的含脂类食物一起吃,更有利于吸收哟!

(来源:微信公众号“科学辟谣平台”)

类胡萝卜素对人体的好处 真多

能让主妇和煮夫们心甘情愿费油也要给家人补足的类胡萝卜素,对身体究竟有哪些好处呢?

1. 预防多种慢性疾病。因为类胡萝卜素具有很好的抗氧化作用,可以预防癌症、预防心血管、抑制动脉硬化,防止白内障等疾病。

2. 促进胚胎、生长发育及保护视觉功能。以β-胡萝卜素为代表的作为维生素A前体物质,可以促进胚胎、生长发育及保护视觉功能。

3. 保护视力。这里主要起作用的就是叶黄素了。叶黄素能够吸收大量的接近于紫外线的蓝光,从而保护视网膜不被光损害,预防和改善眼睛病变。

4. 增强身体的免疫力。番茄红素和β-胡萝卜素等都具有很好的免疫调节的作用,可以增强机体的抗病能力。

但需要注意的是,并不是吃了富含类胡萝卜素的食物,就代表补充到了充足的类胡萝卜素,这是因为它们存在一个吸收率的问题。食物基质中仅有2.6%的叶黄素最终可被吸收利用,番茄红素的比列同样是2.6%,而β-胡萝卜素的比列稍微高那么一点,不过也只有3.5%。那么,究竟怎么补充才能达到最理想的效果,让它们为我们的身体健康发光发热呢?

