

小食材大秘密 這些你吃對了嗎？

記者 陳千柔 報導

2019/12/01

人們對於食材總是有許多迷思與誤解，舉例來說微波加熱食物會使營養流失，蔬菜生吃就一定比較好，但這些觀念真的是對的嗎？

TOP 10 雞蛋攝取量

相信您一定聽過，「因為雞蛋的膽固醇很高，所以一天只能吃一顆」這種說法，不過事實上，雞蛋的攝取量是不必特別限制的。雞蛋的膽固醇並不易囤積在人體內，此外，雞蛋的蛋黃含有豐富的卵磷脂可以排除血管內囤積的壞膽固醇。因此多攝取雞蛋並不會對身體造成危害，反而會帶來好處！



多吃雞蛋對人體有益。(圖片來源 / Pixabay)

TOP 9 冷凍肉要先退冰再烹煮

許多家庭主婦在料理冷凍肉時，會先將肉拿出冰箱退冰，再進行烹煮。但事實上這不會加快烹煮的速度，因為常溫只會讓肉表面的冰溶化，卻難以讓內部溫度提升，反而使肉品暴露在空氣當中，成為細菌孳生的溫床，得不償失。因此冷凍肉

可以直接烹煮，或是在烹煮前一晚把肉從冷凍移至冷藏存放，都會比放在室溫下退冰好。

TOP 8 加熱牛奶總是會產生一層皮？

在牛奶加熱完成後，常常發現牛奶的表面上浮著一層白白的皮，許多人會選擇將它丟掉，畢竟它也不好吃。但事實上，這層薄膜來自於牛奶中的乳清蛋白，乳清蛋白在受熱時會浮在表面上，富有高營養價值。下次不妨看在這高營養含量的份上，把它吃掉。

TOP 7 肉醃越久越好吃

肉並不是越醃越好吃，醃得太久反而會使醃製醬料中的鹽慢慢滲入肉的表層，這些鹽分會使肉的表層蛋白質過度軟化，導致烹煮過後肉的外層嚐起來過於軟爛，而失去了該有的口感。

TOP 6 早餐吃麵包加牛奶

為了增加鈣的攝取，麵包加牛奶聽起來似乎是很好的組合。然而鈣要在體內有效運用，需要依靠磷來幫忙，最佳的鈣磷比是1.3：1。但是麵包是高磷的食物，牛奶中的含鈣量跟麵包中磷比起來，實在是少的可憐，一旦一起吃下去，就會造成血鈣失衡，此時磷就會把骨頭里的鈣拿出來用，容易導致骨質疏鬆，對健康造成嚴重威脅。



除了不能與牛奶一起吃，土司上高熱量的果醬也不適合當早餐。（圖片來源 / Pixabay）

TOP 5 牡蠣可以讓男人成為一尾活龍

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

這種說法源自於人們認為，牡蠣中含有大量的鋅，鋅會提升男性荷爾蒙，進而增強性慾。先不談鋅可以藉由其他食材來補充，重點是科學家曾經用老鼠來實驗鋅對性慾的影響，其結果至目前為止尚未有明確的定論，牡蠣對老鼠的作用看來是因鼠而異，對人類的作用可能也會因人而異。

TOP 4 辣椒是辣的

不敢吃辣的人看到辣椒就會先倒退三步，令人意外的是辣椒本身並不辣！辣椒使人產生辣的感覺，不是因為它本身的味道，而是辣椒會刺激舌頭與口腔中的痛覺神經，這種感覺經由神經傳到大腦，大腦再把它判斷為「辣」。在這一連串的反應下，我們才把辣椒視為辣的，但其實辣椒本身是沒味道的。



辣椒其實並不辣，多吃還能預防心血管疾病。(圖片來源 / [Pixabay](#))

TOP 3 巧克力會讓人快樂

吃巧克力會讓人產生短暫的愉悅並不是它本身的功勞，而是在製作過程中，工廠會將糖加入巧克力，中和它本身苦澀的味道。巧妙的是，巧克力的脂肪和化學物質加上糖後所產生的反應，會使大腦認為巧克力很美味，因而產生快樂的感覺。除此之外，巧克力還有微量的可可鹼與咖啡因，這兩種成分也會讓大腦感到興奮，因此品嚐巧克力時人們總是特別的快樂。

TOP 2 蔬菜生吃都比較好

對於洋蔥、大蒜等蔬菜而言，生吃的確能攝取到較多的營養素。但是對於某些蔬菜來說，加熱卻可以讓它們釋出更多營養。例如紅蘿蔔、高麗菜加熱後，會釋出更多類胡蘿蔔素，有助於維持心血管的健康。番茄在加熱過後，會釋出許多番茄紅素，有抗氧化的功能，能使人維持年輕貌美。

TOP 1 食物微波後營養價值變低

一般而言，食物的營養價值會伴隨著烹煮的過程而流失，時間越長、溫度越高或是與液體一起烹煮，都會增加營養流失的速度與機會。舉例而言，水在川燙青菜過後會呈現綠色的，這就是青菜營養在調煮的過程中流失的最佳證明。

然而，微波烹調的時間很短，而且食物並不是經水加熱，所以不但不會造成大量營養素的流失，反而可以保留大部分食材的營養。另外，微波的加熱原理是讓食物內的水與脂肪互相摩擦，產生熱能，因此微波很難解凍食材，畢竟冰塊的水分子是很難被移動的。

人們常常因自己對食物的誤會，而忌口或吃錯東西，進而危害到自己的身體。因此想要保持康健，除了要知道選擇適合的烹煮條件外，還要搞清楚食材與食材間要如何搭配，才能發揮它們最大的價值。

縮圖來源：[Pixabay](#)

關鍵字：食物、營養、巧克力、牛奶、雞蛋



記者 陳千柔



編輯 陳姝芸