

如何清除蔬菜里的亚硝酸盐

本报记者 李振辉

每年都有许多人因为食品问题染病,其中大多数人是因为吃蔬菜或凉菜造成的,而蔬菜中的亚硝酸盐很可能是比农药危害更大的一种成分。华南医用营养食品研发中心专家组组长龙日荣指出,在日常生活中,相当一部分蔬菜如芹菜、菠菜、萝卜、白菜等均含有大量的硝酸盐成分,在某些细菌的还原作用下可以变为亚硝酸盐,而且随着我国广泛采用的含氮农药、化学氮肥以及含氮工业废水对土壤的污染,使蔬菜中亚硝酸盐的含量不断增加。亚硝酸盐具有强氧化性,进入人体后,可将血液中的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白,使其失去运输氧的能力,进而导致因组织缺氧中毒;并且亚硝酸盐在体内会与蛋白质的分解产物胺类生成亚硝胺,有致癌的风险。龙日荣介绍了五招清除蔬菜中亚硝酸盐的方法,大家不妨一试。

洗菜的时候不要浸泡

很多人买回蔬菜之后,因为担心其表面的农药,都喜欢放在水中或盐水中浸泡20分钟半个小时左右。但是一项最新的国内研究表明,和漂洗蔬菜相比,泡蔬菜会增加蔬

菜中的亚硝酸盐,而用洗洁精洗再漂洗干净,蔬菜中的亚硝酸盐含量低于用清水浸泡20分钟的样品。长时间的浸泡还可能使叶片破损,营养成分的损失增加。



绿叶菜最好冷藏

刚采收的新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量微乎其微。蔬菜在室温下储藏1-3天时,亚硝酸盐达到高峰;冷藏条件下,3-5天达到高峰。菠菜、小白菜等绿叶蔬菜亚硝酸盐产生量特别

大,冰箱储藏的效果要远远好于室温储藏,而且最好在两天内吃完。而对于黄瓜和土豆来说,差异并没有那么明显。冷冻储藏的变化很小。

不过,长期储藏的大白

菜储藏多日之后,其中的硝酸盐和亚硝酸盐含量反而有所下降,可能是因为储藏过程中营养损耗和转化为其他含氮物的原因。故而不必担心冬储大白菜的亚硝酸盐问题。

>> 食品选购

教您巧鉴别掺假食品

银耳、豆芽、木耳、蘑菇、海带等,是我们餐桌上常见的食品,可这些东西也有真假,在市面上,有的蘑菇是用漂白粉泡过的,黄花菜是用硫磺熏过的,豆芽是用化肥泡过的等等。在购买以下食品时,要学会鉴别真假。

蘑菇:好的蘑菇生长在草灰里的,难免会沾上草灰,且摸上去会有点黏糊糊的;而漂白粉泡过的蘑菇雪白透亮,粒土未沾,价格还便宜,摸上去光滑,不会有腻腻的手感。

豆芽:自然培育的豆芽,芽身挺直,芽根不软,有光泽且白嫩,稍细,无烂根、烂尖等现象;用化肥浸泡的豆芽色泽灰白,芽杆粗壮,根短、无根或少根,豆粒发蓝,如将豆芽折断,则断面有水分冒出,有的还残留化肥的气味。

大米:如果购买的大米鲜亮无比,那很可能是用矿物油抛光的。用少

量热水浸泡这种大米时,手捻之有油腻感,严重者水面可浮有油斑。另外仔细看,因上油抛光米颜色通常是不均匀的,仔细观察会发现米粒有一点浅黄。

黑木耳:真木耳略嚼后纯正无异味,并有清香气。假木耳通常都有掺假物的味道,如有涩味,说明用明矾水泡过。

黄花菜:二氧化硫超标的干黄花菜多呈浅黄、白色,“色泽迷人”的干黄花菜多数为二氧化硫严重超标,其外表浅黄、浅白均属不正常,而且有刺鼻酸味。质量好的黄花菜经过

鲜菜到干菜这一制作过程,其色泽应该越来越深。

海带:海带如果肥肥的,颜色特别绿,还很光亮,很可能是用化学品加工过的。一般海带的颜色是褐绿色,或是深褐绿色。

银耳:银耳的色泽并非越洁白品质越好。银耳经硫磺熏制可去掉黄色,外观饱满充实、色泽特别洁白,但存放时间稍长,约10-20天又会因与空气接触而氧化还原为黄色进而发红。选购银耳时可取少许试尝,如舌头感到刺激或有辣味,则可能是用硫磺熏制的。

凉拌菜里加蒜泥

凉拌蔬菜的时候,加入蒜泥和柠檬汁都有助于提高安全性,因为大蒜能降低亚硝酸盐的含量,而蒜汁中的有机硫化物,柠檬汁中的维生素C和其他还原性物质都能够阻断亚硝酸盐合成亚硝胺致癌物。葱、姜、蒜、辣椒汁都有利于降低亚硝酸盐的含量。



千图网供图

炒菜保存前 尽量少翻动

炒熟的蔬菜久存之后,也同样会有亚硝酸盐含量增加的问题,这是由于微生物的活动导致的。很多细

菌都有硝酸还原酶,能够把硝酸盐还原成亚硝酸盐,使其含量上升。如果能够能够在烹调之后

马上拨出一份,不再翻动,尽快放入冰箱当中保存,第二天早上的亚硝酸盐上升仍然很少。

蔬菜可以先用沸水焯一下

如果把蔬菜先在沸水中焯一下,通常可以除去70%以上的亚硝酸盐。焯过的蔬菜在冰箱里存到第

二天,亚硝酸盐的含量更是微乎其微,完全不必担心其安全性。先焯熟绿叶蔬菜,捞出后放大盘中平摊,凉到

室温,分装在盒子中放冰箱。这样存24小时完全无需担心。



一个环保袋
就是一片绿

一个塑料袋埋在地下需要大约200年才能降解,严重影响我们生存的环境,希望大家都能重复使用。

中宣部宣教局 中国文明网