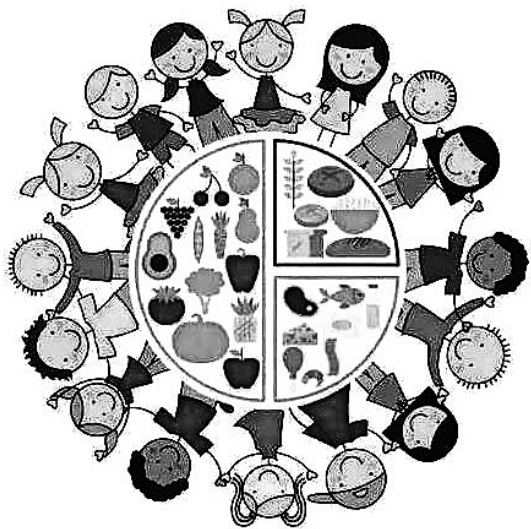


谁偷走了你的营养？



你知道吗？即使你每次都选择营养丰富的食材，如果烹调方式不合理，营养也会偷偷溜走。在洗、切、烫、炒等加工步骤中，到底是什么偷走了你的营养？

□ 本报综合

果蔬全削皮 很多人怕蔬菜表皮有农药残留，一般会削皮后再烹调，比如茄子皮、西葫芦皮、萝卜皮等。事实上，蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质和抗氧化物等多种营养物质，削皮后再吃其实丢掉了很多营养素。为减少农药残留，最好先在水龙头下用力搓洗果蔬，外表“结实”的瓜果还可用小刷子刷洗，觉得洗干净了，再用水冲洗15至20秒就可以放心吃了。

菜先切后洗 不少人图方便，会先把菜切好再一起洗，但这样做，菜里所含B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里，造成损失。比如，很多人切完土豆丝、茄子丝后直接就浸泡在水中，这样做虽能避免变色，但大量的营养素也悄悄流失了。而且，蔬菜切好后再冲洗，表面的农药残留和泥土很容易进入断面。因此，正确的做法是先仔细清洗蔬菜，并尽量将水分控干后再切。另外，蒸饭前淘米，也不要反复搓洗，不然其中的B族维生素也会大量损失。

切得太细碎 俗话说，“食不厌精”，但从营养的角度来说，菜并不是切得越细碎越好。因为切得块越小，其表面积越大，接触空气和热锅的可能性越大，那么营养素损失得也越厉害。还会有一些营养物质随着蔬菜汁液而流失。而且，有人习惯提前切好各菜，但这样会造成一些容易氧化的维生素，比如维生素C、维生素E以及B族维生素丢失。因此，菜最好是现切现炒，现炒现吃。

焯菜时间久 有的蔬菜切好了还需要用沸水焯烫一下，这样可以去除草酸甚至残留农药，使所有的食材同步成熟。但如果锅里的水太少、火太小，焯菜时间就会增加，造成蔬菜中很多的营养素流失。应对方法是，在焯菜时，应该尽量多放点水，将火力调到最大，缩短焯菜时间。一般情况下，蔬菜颜色稍有变化便可以将其捞出来了。还可以在水里加几滴油，“封住”菜的断面，阻止其氧化损失。

腌肉乱用碱 不少人喜欢用小苏打、嫩肉粉等碱性物质来腌制肉类，让其更加滑嫩，但这些碱类物质会使蛋白质发生变性，不易被人体吸收；脂肪遇碱后会发生皂化反应，不但失去价值，还会产生异味；而且，肉中大量的B族维生素也会损失殆尽。平时腌制肉类的时候，可以用盐、胡椒粉、绍酒、蛋清和淀粉将肉片抓匀，然后用适当的油温滑熟，这样可以很好地保住营养，并且口感也不错。

炒菜先过油 做地三鲜、干煸豆角等菜肴时，很多人喜欢先将食材在油里过一下，捞出来再炒，这样会让菜色泽明亮、气味香浓。但这种烹调方法不仅破坏了菜中本身的营养，损失了原本丰富的维生素，过了油的肉也不容易消化，还会导致摄入的油脂超标。因此，自己在家做菜的时候，最好省略这个步骤，多选白灼、清炒、凉拌和清蒸等烹饪方式。

炒菜油温高 很多人炒菜的时候都会先炆锅，尤其喜欢把油烧冒烟了再放入葱姜，呛出香味了再炒菜。但那时油温往往已经超过200℃，油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化，蔬菜中的其他营养素也被破坏了。另外，炒菜时，如果火力太小、炒菜时间过长，食材中大量的营养素，如维生素C、花青素、叶绿素等就会随汁液流走。因此，建议在油冒烟前菜就下锅，而用急火快炒的方式，缩短加热时间。

盐放得太早 不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯，这样会使蔬菜中的汁液流出过多，不仅造成营养素损失，而且还会让菜肴塌蔫，影响口感。肉类放盐太早，则会让蛋白质过早凝固，不仅难消化，腥味还挥发不了，汤汁的鲜味也渗不进去。建议将菜做到七八成熟时再放盐，或者出锅前再放。

菜汤全倒掉 炒完菜后，很多人都会把锅里的菜汤倒掉。但菜汤中其实含有很多溶出来的营养素，包括水解蛋白质、氨基酸、各种维生素和部分矿物质、抗氧化物等。这时可以用适量的水淀粉勾一下芡，不但可以让这些营养物质重新附着在食物的表面，还能在食物表面形成一层保护膜，起到保温和抗氧化的作用。

生活知识

男性更年期，如何延缓？

在大多数人的印象中，更年期好像是女人的“专有名词”，但实际上，男人到了一定年龄也会被更年期困扰，这是因为雄激素开始发生变化。

对男性而言，雄激素是最重要的生殖激素，睾丸间质细胞合成的睾酮则是它的主要来源。从胚胎发育到衰老的全部生理活动中，雄激素贯穿男性的一生，在胚胎期胎儿性别分化、青春男性器官发育、精子产生与成熟、男性第二性征发育、性欲与性功能的维持等方面，均发挥了重要作用；阴茎、睾丸、下丘脑、垂体、肌肉、骨骼、肝脏、肾脏以及皮肤等器官，均受它调控，比如雄激素能促进骨骼和肌肉的生长，刺激胡须、腋毛及阴毛等毛发的生长。在一定程度上，我们可以说，男人是雄激素的“作品”。

男性更年期，医学术语叫迟发性性腺功能减退症（LOH），与雄激素有着千丝万缕的联系。LOH多发于中老年男性，是由于雄激素缺乏所造成的内分泌与代谢疾病。随着年龄增长，不少中老年男性都会出现雄激素水平降低，进而导致身体多个器官出现功能减退和障碍。例如勃起功能障碍、性欲下降等性功能障碍；肌肉萎缩、内脏脂肪增加、骨质疏松等身体成分变化；精力下降、记忆力减退、思维反应迟钝、抑郁、失眠等神经精神心理症状。流行病学研究提示，我国中老年男性的LOH患病率已高达20%。

此外，雄激素水平降低还跟动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病和代谢综合征等重大疾病的发生密切相关，进而影响生活质量和预期寿命。因此，LOH是严重影响中老年男性健康和生活质量的疾病。

出现了男性更年期症状，该如何改善？循证医学证明，目前，睾酮补充治疗（简称TST）是治疗男性更年期的有效方法，通过补充外源性睾酮，使血清睾酮达到正常生理浓度，从而消除因睾酮缺乏

导致的临床症状，维持男性性功能，提高生活质量。TST首选是短效激素制剂，如十一酸睾酮胶丸，一般每天口服2至3次，每次80毫克，但需根据血睾酮水平和症状问卷评分来调整用药，不可擅自使用。口服药物时，要与脂质食物同服，比如黄油、奶酪、全脂牛奶等，有助于药物的吸收。此外，一些补肾的中药或中成药也有助于改善男性更年期症状。

尽管男性更年期能得到很好的治疗与改善，但防仍然大于治。预防或推迟男性更年期，建议做到以下4点：

不熬夜。养成良好生活习惯，建议在晚上11点前睡觉，有助于身体的自我修复和抗衰老；还要戒烟、少喝酒。

吃好饭。多摄入高蛋白低嘌呤的食物，如鸡蛋、牛奶等；多吃五谷杂粮、坚果和蔬菜水果，如玉米、核桃、花生、苹果、番茄和红枣等；少吃辛辣油腻食物，慎服中药材和保健品。

好心情。避免长期处于紧张焦虑状态，学会减轻心理压力和减少不良情绪。

做运动。鼓励适量运动，如健步走、慢跑、游泳等，但不建议进行过于激烈的运动，如登山、打球等，容易造成关节和肌肉劳损。

需要提醒的是，50岁以上的中老年男性，如果出现性功能障碍、精力下降、记忆力下降、睡眠障碍、腹型肥胖等更年期症状，要及时检查雄激素水平。尽早通过中西医结合药物治疗和调整生活习惯，改善更年期症状，提高生活质量和延长寿命。 □ 本报综合



G15₂₂常台(上三)高速公路台州方向嵊州段断流施工通告

2020年4月21日，G15₂₂常台(上三)高速公路嵊州段K249+430M因施工需要，往台州方向中断交通(雨天或其他原因不能施工顺延)。

施工期间，G15₂₂常台(上三)高速公路往台州方向在嵊州互通处采取分流措施。往台州方向车辆可沿104国道行驶至新昌收费站重新进入高速；往金华方向车辆可沿嵊州大道、527国道行驶至G15₁₂甬金高速甘霖收费站重新上高速；往宁波方向车辆可沿嵊州大道、527国道行驶至G15₁₂甬金高速黄泽收费站重新进入高速。同时，G15₂₂常台高速公路往台州方向

东关至嵊州进口关闭。

请过往的驾驶员朋友出行前规划、选择好行车路线，注意行车安全，服从现场高速交警及高速公路管理人员的指挥。施工给您带来的不便，敬请谅解！

浙江省公安厅高速公路交通警察总队绍兴支队二大队

浙江沪杭甬高速公路股份有限公司绍兴市公路管理局

绍兴市高速公路路政管理大队上三中队嵊州公安局交通警察大队剡湖中队

浙江新中港清洁能源股份有限公司
2020年4月13日