

营养专家建议 这几种食物最好带皮吃



关于食物要不要带皮吃,有各种各样的说法。有些人认为皮里有害物质多、口感差,吃啥都去皮;有些人则认为皮是营养宝库,有特殊的保健功效。

皮到底有没有营养?哪些食物最好带皮吃?《生命时报》采访专家,带你看清不同食物皮的健康真相。

果蔬皮 营养密度高

对于果蔬来说,皮不仅是抵抗外来侵蚀的屏障,还是营养物质的聚集地,其优势主要体现在以下3个方面。

营养成分多

大多数果蔬皮都富含膳食纤维,能够促进肠道蠕动,比如番茄皮、葡萄皮等。果蔬皮还是矿物质和维生素含量较多的地方,比如梨皮富含铁和锌,苹果皮中铬元素含量远远高于果肉。

抗氧化效果好

维生素C以及花青素、类黄酮等多酚类物质具有强大的抗氧化作用,能够抵抗自由基对人体的损伤,预防心血管疾病。

这类营养素在果蔬皮中的含量大多高于果肉,比如,茄子皮集中了绝大部分花青素和类黄酮,葡萄皮中不仅含有大量花青素,还含白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化等作用。

抗癌成分多

萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它是萝卜防癌作用的关键成分。

番茄皮中富含的番茄红素,是抗氧化能力最强的天然物质之一,能预防心血管疾病和癌症。

为减少农药残留,洗果蔬时最好先在水龙头下搓洗,外表结实的还可用小刷子刷洗,再用水冲洗15-20秒。需要提醒的是,以下几种皮最好不吃:

土豆皮里含有毒物质茄碱,红薯在生长过程中,有害物质可能聚集在皮中,荸荠皮可能会吸收较多有害的生物排泄物。

粮食皮 膳食纤维多

全谷杂粮的皮中含有大量有益健康的成分,比如膳食纤维、B族维生素、维生素E,以及钙、铁等矿物质。

以糙米为例,脱皮变成精制大米之后,维生素B1只剩原来的1/5,膳食纤维只剩原来的1/9。精制大米中其他B族维生素、维生素E、铁和锌等含量,也远远低于糙米。

建议首选保留了完整种皮结构的全谷杂粮,比如燕麦、糙米、小米、红豆、绿豆、整粒玉米等。市面上还有很多麸皮产品,在主食过于精细的情况下,可以作为营养补充来源。

坚果皮是指紧挨果实的那层薄薄外衣,往往因为口感不佳而被丢弃。其实,这层皮也有一定的保健功效。

花生皮

花生皮也叫花生红衣,含有白藜芦醇、单宁、原花青素等活性成分。

现代医学研究表明,花生红衣具有明显的凝血、止血作用,对于多种出血症均有较好的疗效,如术后出血、消化道以及子宫出血等。

核桃皮

核桃仁表皮富含多酚类植物化学

坚果皮 有助抗氧化

健康人群吃花生时尽量带着红衣,尽量选择水煮、炖、熬粥、带壳炒或烤的方式。有高凝血倾向或血液黏稠度比较高的人,最好少吃花生红衣,以免增加血栓风险。

动物皮 大多高脂肪

成猪皮冻,口感滑弹。为了减少脂肪摄入,建议先把猪皮上的肥肉刮干净,再烹调,不建议多吃。

鸡皮

鸡皮脂肪含量比猪皮高,为32%-35%,蛋白质含量约为13%,其中胶原蛋白占到86%。

推荐做法:鸡皮适合烤着吃,但其附着的脂肪一般较难剔除干净。肥胖以及患有心血管疾病的人要少吃鸡皮。

鸭皮

动物皮中,鸭皮脂肪含量最高,达

50%-59%,蛋白质含量稍低,为7%-10%。

开心果皮

开心果紫红色的表皮中含有丰富的原花青素。研究发现,原花青素具有降血脂、降血压等功能。但如果表皮呈暗黄色,大概率经过了漂白处理,最好不要选。

鱼皮

鱼皮的蛋白质含量一般为26%-36%,其中胶原蛋白占25%左右。鱼皮中脂肪含量因品种不同有较大差异,一般为1%-20%,以不饱和脂肪酸为主,在调节血脂、预防心血管疾病等方面发挥积极作用。

推荐做法:为更好地保留鱼皮中的营养和鲜美滋味,建议焯水后凉拌。

汤水皮 营养差别大

牛奶皮

牛奶加热后会出现奶皮,主要成分是脂肪和蛋白质,还含有一些脂溶性维生素,比如维生素A、维生素D等。与膳食中摄入的总脂肪相比,奶皮中的脂肪量很少,喝奶时建议不要去去除这层奶皮。

粥皮

粥皮又叫米油、粥油,经常出现在大米粥和小米粥的表面。粥皮的主要成分就是糊精(淀粉不完全分解

的产物),还有少量脂肪、单糖、游离氨基酸、小分子肽等营养成分。粥皮容易消化吸收且对胃肠刺激小,尤其适合消化吸收能力弱的人。

豆浆皮

跟牛奶皮类似,豆浆皮的主要成分也是脂肪和蛋白质,且脂肪多为不饱和脂肪酸,建议食用。腐竹便是豆浆皮晒干制成的,营养价值较高,且易于存放。

(来源:生命时报 微信公众号《营养专家 这几种食物最好带皮吃》)