

Q 苦瓜、大蒜、洋葱、辣椒、芥末……对这些食物,很多人都选择敬而远之,因为它们的味道实在太“怪”了,让人很难有胃口去尝试。但真的吃货,要敢于直视各种“怪味”,酸的、苦的、涩的、辣的、冲的……样样都不能落下。而且有研究认为,这些“口味独特”的食物其实更有营养,更养人。这是真的吗?

现代快报记者 戎丹妍

# 难吃的食物更营养? 不一定

## 南京人夏天爱吃苦跟天气热有关? 有道理

### 01 涩味食物更营养?

专家:单宁、花青素等涩味物质有美容效果

随着天气渐热,苦涩清淡的食物越来越受欢迎。对此,有媒体专门整理出了相关报道,称在生活中那些苦的、涩的、酸的、辣的、冲的食物往往会被人们所遗弃。可是,往往就是这些口味不好的食物才是人们最需要的。比如未熟的柿子、紫色的葡萄皮,都是涩味很重的食物,它们含有的强力抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。不仅如此,同一种水果,发涩的品种营养价值更高,比如,酸涩的小苹果就比大而甜的富士苹果好。所以说,涩味食物对女人来说真的是非常不可多得的美容食物。



对此,南京农业大学食品科技学院的郁志芳教授表示,引起涩味的物质有很多,比如茶多酚、花青素、单宁等。食物中含有涩味物质不一定就会让人感到涩味,还要看这些物质在食物中的含量和强弱等5个因素。含量的多少不用解释,强弱是指不同的物质所带来的涩味强弱感觉不同。

此外,涩味物质在食物里的存在状态也很重要,有些可溶性的物质和人的唾液结合了就会产生涩味,而不可溶的就不会产生涩味;另外,如果这种食物里的其他成分,比如酸性物质和糖类物质很

多,也会掩盖掉部分涩味;最后,有些天然蔬果在不同的发育阶段,其涩味也会不同,比如有些可溶性的涩味物质会慢慢变成不可溶性的,这也就是为什么苹果熟了就变甜的原因,因为你感觉不到涩味了,所以吃熟苹果和生苹果没什么区别,物质还是那些,只是口感变了。

至于涩味物质是否一定对人体有益,这也要分,有些涩味物质确实对人有用,比如柿子中的单宁、蓝莓中的花青素等。单宁具有收敛的作用,所以我们吃起来才会涩嘴。花青素不用说,很多化妆品、美容品都在高调宣传它的抗氧化作用。但是这些都是提取物,要从很多很多果实中才能提取出那么一点点。不过我们多吃含有这些物质的食物也不会有坏处。

### 03 辛辣食物能减肥?

专家:祛风除湿的作用远远大于减肥

说到辣,报道中称,食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥的功效。而芥末引起呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。

吴定教授说,辣味主要和辣椒里面的辣椒素有关,辣椒素会让哺乳动物有火辣的灼烧感,是一种

痛觉,它可以刺激感受神经上的一种受体,同时释放出一种与痛觉密切相关的P物质。P物质有扩张血管、加速血流的作用,所以被辣椒素刺激的部位会变红发热。因为辣椒的刺激作用,吃了之后人就容易出汗,这对除湿有很好的帮助,所以四川人比较喜欢吃辣,因为当地气候比较潮湿,吃辣有助于他们除湿。

所以说一个地方形成的饮食习惯其实和当地的地理环境有很



密切的关系,“四川人吃辣,南京人吃苦”,都是劳动人民在当地长期居住后总结出来的经验,是很有科学道理的。

而芥末等呛辣食物是含有一些硫化物,这些物质对杀菌解毒具有很好的作用,因此人们在吃刺身等生食时往往会蘸芥末来杀菌消毒。

### 04 “冲”的食物能防癌?

专家:大蒜等食物中也含有硫化物等杀菌物质

对于萝卜、大蒜、洋葱等这些味道“冲”,甚至吃完了还会有臭味的食物,报道称,是因为它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。比如大蒜就是人的“健康卫士”。大量流行病学调查显示,大蒜产区 and 长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。

对于这点,吴定教授和郁志芳教授都同意这些说法,和芥末一个道理,这些味道很冲很呛鼻的食物

是一些硫化物引起的,硫化物有杀菌防癌的作用。另外这些物质易挥发,对胃具有保护作用。

只是这些食物味道有些难闻,吃完以后不太能和别人“亲密接触”,否则很容易吓跑人。不过也有些小秘方可以改善这一尴尬。有人就提供了如下办法去除吃大蒜、洋葱等冲的食物引起的异味:

1.茶叶:用茶叶一小撮,分次置于口中,慢嚼,待唾液化解茶叶



后徐徐咽下,疗效颇佳。

2.花生:嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白质含量较高的食物,也能减轻大蒜的味道。



### 02 苦味食物能治百病?

专家:苦瓜等苦菜中有清热解苦的苦物质

分类,只能通过在不间断摸索中鉴别出哪些物质是可以引起苦味的,比如奎宁等生物碱。

苦瓜为什么苦就跟奎宁有关,这两种物质在很多药品中会用到,一般都是用来清热解苦的,比如治疗疟疾的药品中就有奎宁。这也是为什么夏天提倡人们吃苦瓜的原因。除了苦瓜,很多带苦味的食物都会含有这些带苦味的生物碱,比如芦蒿、茼蒿、马兰头、马齿苋等。

吴定教授说,南京人为什么喜欢吃芦蒿、茼蒿这些野菜,可能也跟南京夏天温度太高有关,就跟四川人喜欢吃辣一样,都是自然选择的结果。因为这些苦菜能消暑清热,慢慢地南京人就喜欢吃上了。

不过,需要注意的是,有些蔬菜中的生物碱对人体没有好处,比如四季豆、豇豆中也含有生物碱,但这些生物碱吃多了就对人没好处,会引起中毒,这也是四季豆和豇豆等蔬菜要多煮的原因,因为多煮可以使这些物质挥发转化掉。



本版均为资料图片

报道称,像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等苦味食物,富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质,正是它们让食物变苦。柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防癌症和心脏病。

而夏天人们最常见的苦瓜,也是好处多多,比如“能清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目,对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、结膜炎等病也有一定的功效。另外,苦瓜的维生素C含量很高,能预防坏血病,保护细胞膜,提高机体应激能力,保护心脏……”

那么,苦味食物是否真有这么特效呢?南京财经大学食品科学与工程学院的吴定教授告诉记者,现阶段人们对苦味物质还没研究透,因为引起食物发苦的物质太多了,研究者还没办法对苦味物质进行

### 05 酸味食物助吸收?

专家:不能吃太多,吃多容易形成结石

对于沙果、山楂、泡菜等酸味食物,报道称它们的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的,这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收,比如铁等。

同一品种的水果,味道酸的一般维生素C含量更高,维生素也更稳定,更容易保存。这是真的吗?

关于这一点,郁志芳教授回答:“不一定。”他告诉记者,有些吃起来不酸的食物可能酸性物

质比那些酸的食物还要高,道理和涩味食物一样,和里面的物质含量多少、强弱、存在状态等有关。比如鲜枣,吃起来很甜,但里面的维C含量却很高。维C也是酸性物质,具有抗氧化作用。

南京市第一医院营养科专家徐殿松则告诉记者,虽然酸味



物质能美容、助消化,但像草酸、植酸这些酸性物质却不能过多地吃,比如菠菜、香菜,吃多了里面的草酸就容易钙化形成结石。

### 06 粗糙食物能排毒?

专家:确实能吸收胆固醇等,但也不宜多吃

而对于像粗粮、芹菜等粗糙食物,报道称这些食物吃起来之所以粗糙,是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维。这些膳食纤维能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利金属离子排出,帮助身体排毒,减轻体重。

对于这点,徐殿松介绍,粗粮里确实含有很多非水溶性纤维,这些纤维具有吸水性,能吸胆固醇等大颗粒分子,而且能量低,不易消化,吃了易饱腹,所以

很多人用来减肥、排毒。

但是这些食物也不宜多吃,特别是对于肠胃不好的人来说,因为这些纤维很难消化,会加重这些人的负担,所以也不能多吃。

徐殿松说,不仅是粗糙食物,其他酸性食物、辛辣食物等都是,都不能多吃,也不能不吃。每一样食物既然存在,就是因为它们对人体有好处,但任



何食物都不宜过量吃。而对于体质不一样的人,吃有些食物时更要注意不能过量,否则就物极必反,对人体产生副作用。比如肠胃不好的人辣椒也不能多吃,否则容易刺激肠胃,导致痉挛等症。