

烹饪中食物营养的合理搭配探究

苏比努尔·买乌兰

(新疆昌吉职业技术学院,新疆 昌吉 831100)

摘要:在食物烹饪的过程中,对营养进行合理搭配,有利于使食材的营养价值得到充分发挥,从而使食物在满足温饱的同时达到维持身体健康的目的。食物的营养与烹饪方法有关,同样与食材的搭配、比例的控制等因素有关。受限于科技发展水平等条件的影 响,中国古代的食物烹饪的过程中,营养搭配存在一定不足。但是随着人类发展史的延长,各个地区依据自身的自然条件、盛产农作物,以及自身口味等,研发出了一批又一批的食物种类。利用多样化的烹饪方式,以及丰富的食材搭配方法,使食物的营养价值得到了进一步的提升。基于此,本文主要以烹饪作为研究对象,以烹饪中食物营养的合理搭配作为研究内容展开了探究。文章首先介绍了食物中常见的营养物质,在此基础上,阐述了各类营养物质对于人类身体所产生的营养,并且强调了合理搭配营养的重要性。其次,从食材搭配的角度出发,对烹饪中具体可采用的合理搭配方法进行了总结。最后,又探讨了烹饪的原则,目的在于使合理搭配后的食材能够在烹饪后尽可能保留营养,满足人们对身体健康的需求。

关键词:烹饪;食物营养;合理搭配

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2021.29.119

1 前言

中式烹饪,讲究对多种食材进行利用,同样讲究在满足色、香、味的基础上,使食材的营养得到保留,从而提高食客的健康水平。目前,我国的经济水平显著提升,而在高速发展的经济的影响下,居民的生活质量也不断改善。除了果腹之外,人们更加希望通过饮食来维持健康,“食补”的理念由此产生。烹饪的目的在于使食材“断生”,在于利用多种方法使其口味得到改善。而在几千年来 的发展中,中国人所研究出的烹饪方法也多种多样。油炸、生煎、蒸煮、烧烤、盐焗、干煸、凉拌等,均为常用的方法。正是得益于上述烹饪方法,中国美食相对于西方而言,更加多种多样,中国人的味蕾也因此而得到了极大的满足。在中式烹饪中,对营养进行合理搭配极为重要,这是人们均考虑的重点。但是采用不同的食材进行搭配,或采用同样的食材搭配但烹饪方法不同,也会使最终的食物在营养方面呈现出一定差异。如搭配不善,容易导致人们出现营养不均衡的问题,从而影响身体健康。由此可见,针对烹饪中食物营养的合理搭配进行研究,具有一定必要性。

2 食物中常见的营养物质

食物中均含有较多的营养物质,而不同的食物,含有的营养物质也存在较大差异。一般情况下,糖类、蛋白质、脂肪,以及维生素等,属于食物中常见的营养物质。上述物质对人类身体健康的保持,都具有重要作用,同样也需要居民对其加以重视。

2.1 糖类物质

糖类多由单糖、双糖和多糖组成,是人类和动物维护生命活动所需要的最主要的能量,也是组成植物有机体的重要组成部分。植物主要是淀粉和纤维素所形成的糖,而动物细胞则是多糖糖原组成。

糖类物质,对于人体健康的保证以及人类的成长,都具有重要价值。但是糖类过多或过少的摄入,都可能会健康产生不良影响。如糖类摄入过多,极容易增加糖尿病发生的风险。而摄入量过少,则会导致人体发生低血糖,同样对健康不利。在食物中,含有糖类最多的,一般为面食。在对食物进行合理搭配的过程中,应当注意这一点。

2.2 蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的大分子生物,主要存在于肉、奶、

豆类食材中。蛋白质是一切生命的基础性物质,可以说生命的最小单位就是由蛋白质组成或者参与的。

富含蛋白质的食物,以肉类、蛋类,以及奶制品为主。增加蛋白质的摄入量,有利于全面提高人体的营养水平。医疗卫生领域中所提及的营养不良,通常指的是由蛋白质摄入量不足而导致的身体健康水平下降的表现。为了保证人体健康,在烹饪的过程中,应考虑到蛋白质摄入是否充足的问题,避免由于长期缺乏蛋白质而导致营养不良的问题发生,影响自身健康。

2.3 脂肪

脂肪的作用是为人和动植物储能,同时也是生物体的重要组成部分。烹饪中的脂肪来源是调和油和食物本身所产生,其中肉类富含脂肪,而米、面、果蔬等则较少存在。

富含脂肪的食物,一般以肉类为主,肥肉含有脂肪最多。脂肪对于人体健康的保证,同样具有重要价值,但是合理摄入较为重要。如脂肪摄入量过大,人体发生肥胖的风险将明显增加。而长期以来的研究显示,肥胖是导致多种疾病发生的危险因素。除了常见的“三高”之外,脂肪肝等疾病,与此类营养物质的过度摄入同样有关。为了保证食物搭配合理,控制食物中的脂肪含量是关键。

2.4 维生素

烹饪食材中的维生素主要包括水溶性的 B、C,以及 A、D、E 等脂溶性维生素。通常人们的维生素 B、C 缺乏正是由于水溶性维生素易随体液流失而造成的,但不会出现中毒现象;脂溶性维生素则由于不易流失而堆积在肝脏中,易造成过量中毒的问题。

在各个种类的食材中,蔬菜以及水果富含的维生素最多。维生素对于人体健康的保持极其关键,通过对大量非健康人群饮食情况的调查发现,此类人群很少存在食用新鲜水果与蔬菜的习惯。维生素摄入不足,可增加溃疡等疾病发生的风险。在食物的合理搭配过程中,也应当注意这一点。

2.5 矿物质

矿物质是人体骨骼的主要成分,同时也起着维护体液离子平衡的作用。

矿物质,是人体中无机物的总称,人体生长以及生存所需要的矿物质,一般包括钙、钾、镁等多种。上述元素中,每一个元素缺乏或过剩,都会对健康产生影响。以钙元素为例,钙摄入量

不足,将导致骨质疏松发生的风险增加,一旦发生跌倒或磕碰等情况,容易诱发骨折。而钙摄入量过大,同样不利于身体健康。矿物质无法在身体内部自然合成,而是必须通过外界途径获取。常见的获取途径,则是食物与水。因此,为了保证饮食健康,促使食物营养搭配合理,在烹饪的过程中,也需要对矿物质的摄取加以重视。

3 烹饪中食物营养的合理搭配方法

在烹饪的过程中,对食物营养进行合理搭配,关键在于两点。一方面,必须对食材进行科学选择以及合理搭配,充分考虑到不同食材所含有的营养物质的类型以及总量,对其进行运用,利用不同食材的营养,满足人体生长所需。另一方面,在确保食材搭配合理的基础上,还应当对烹饪方法进行合理选择,避免由于方法选择不当,而导致食材中的营养在烹饪过程中损失过多,导致食物的搭配功亏一篑。在烹饪过程中,同样需要坚持一定原则,保证烹饪合理。

3.1 食材酸碱搭配

人体内环境呈弱碱性,若过多摄入酸性食物则会对人体的酸碱平衡造成一定的影响。因此,烹饪时要依据酸碱比例进行食材的搭配,以便保持人体的弱碱性,从而促进营养均衡。酸性食材包括肉、蛋、鱼、虾、面粉和大米等,但是它们又富含蛋白质、脂肪等人体必需的营养物质,所以必须合理地加入到烹饪的食材备选当中;碱性食材则包括蔬菜、水果等,不仅富含维生素,还有人体必需的微量元素和膳食纤维。

3.2 粗粮和细粮搭配

粗粮和细粮的搭配符合杂食的膳食理念,多样化的膳食可以使人体获得更为丰富的营养。比如,将富含维生素B和蛋白质的谷类与薯类一起烹饪,可以补充薯类蛋白质,也可以提升人们的食欲,而粗粮的膳食纤维也可以促进人体肠道的健康。在食物中,常见的粗粮以谷物、大豆等为主,而常见的细粮,则以大米、白面等为主。与细粮不同,粗粮中,通常含有丰富的膳食纤维,有利于改善胃肠道系统功能,对人体的健康有利。因此,在对食物进行搭配时,应避免过于注重食用细粮,而是应当适当增加粗粮的摄入量。

3.3 荤素食物搭配

烹饪时将荤素食物进行搭配,如土豆烧牛肉,不仅可以促进人体对蛋白质等营养物质的吸收,更可以通过食物中的维生素来保护胃黏膜,既提升了荤食的营养价值,又促进了人体的健康。

荤素搭配,使居民均了解到食物搭配准则,也是合理搭配的关键。荤素食物中,所含有的营养物质一般不同,荤食以肉类为主,其中所含有的脂肪、蛋白质总量较多,有利于保持人体健康。而素食则以蔬菜为主,其中所含有的维生素较多,有利于维持营养均衡。荤素搭配常年的菜品较多,如东北菜中的“小鸡炖蘑菇”,以及“酸菜炖粉条”,便属于常见的荤素搭配菜品,不仅营养丰富,并且适应当地冬季寒冷的环境,可满足居民的生活需求。

3.4 禽蛋与谷物的搭配

禽蛋中常见的类型以鸡蛋、鸭蛋以及鹅蛋为主,而在三种类型中,鸡蛋又属于最为常见的禽蛋。禽蛋中所含有的营养物质,以脂肪、蛋白质为主,此外,同样含有一定量的水与矿物质。谷物中常见的类型,以大豆为主。大豆中含有的大豆蛋白,已经被证实具有预防心脑血管疾病的功效。对禽蛋与谷物进行合理搭配,有利于维持机体营养均衡。

3.5 注重坚持烹饪原则

自古以来,中国居民便在不断总结经验的过程中,研究出了一整套丰富的烹饪方法。采用不同方法所烹饪的食物,会带给人以不同的感受以及味觉体验。而在烹饪的过程中,并非所有方法均有利于健康。因此,尽管食物搭配合理,人们仍然需要对烹饪方法进行合理选择,这样才能够尽可能减少食物中营养的损失,从而更大程度提高食物的营养价值。由此可见,对烹饪原则加以重视较为关键。

一般情况下,烹饪需要坚持的原则,主要体现在杂食、少盐、低脂三方面。具体如下:(1)杂食:所谓杂食,指的是避免长期食用同一种食物,而是需要食用多样化的食物,将多种食材进行搭配,从而从不同的食材当中,吸收不同的营养物质,提高自身营养健康水平,避免呈现营养失衡的问题。杂食的关键,在于保证菜品的丰富性,即要有荤菜,又要含有素菜,即要有粗粮,也要采用细粮相互配合。通过上述方式进行菜品的制作,才能够更好的维持自身健康状况。(2)少盐:盐摄入量过大,可增加高血压发生的风险。因此,一直以来,少盐均为主要的烹饪原则。但需注意,少盐不代表无盐,而是在保证钠摄入量足够的情况下,尽可能减少继续摄入,从而维持身体健康。(3)低脂:所谓低脂,指的是减少脂肪的摄入量。脂肪一般存在于肥肉之中,除了脂肪之外,肥肉中同样含有大量胆固醇。上述两种物质过量摄入,均会增加高血脂发生的可能。因此,在烹饪中,应当尽可能避免过多摄入脂肪,以免导致各类疾病发生。唯有如此,才能够保证烹饪中的食物搭配更加合理,保证在食用上述食物后,居民能够更好的维持身体健康状况。

4 结束语

综上所述,本文针对烹饪中食物营养的合理搭配的探究,不仅能够帮助减少食物营养不合理搭配所带来的营养不均衡的问题,同样也能够帮助中式烹饪得到进一步的发展。当前,部分居民在烹饪过程中,依然存在着对食物营养搭配缺乏了解的问题。而在未来的烹饪中,有关人员则需要深入认识到食物营养搭配的重要性。需要了解到食物中常见的营养物质,以及不同营养物质对于身体所带来的营养。此后,还需要在食物搭配的过程中,充分考虑到不同食材的酸碱度,保证两者能够中和,避免出现酸性过重或者碱性过重的问题。食物中包括粗粮与细粮,两者同样应合理搭配,保证人体健康。荤素搭配以及谷物和禽蛋的合理搭配,同样属于需要关注的重点。除了保证搭配合理外,还需要在烹饪的过程中多下功夫,严格基于相关原则进行烹饪,确保食物中的营养物质能够在烹饪后得到更多的保留,减少营养物质散失的情况,为饮食健康与安全的保证奠定基础。

参考文献

- [1]康兴,浅谈酒店管理专业中食品营养与配餐课程校企合作人才培养模式[J].食品安全导刊,2021(23):110-111.
- [2]齐鑫,贾超.基于营养学的临床医学疾病防治研究——评《医学营养学》[J].食品安全质量检测学报,2021,12(13):5485.
- [3]肖温温,陈文彬,丁彩霞,周文全,罗明.“小精高”模式下不同水草搭配种植模式对河蟹营养品质的影响[J].科学养鱼,2021(05):36-37.