

食品安全宣传系列 2018 年之二十二：

“黏糊糊” 却有营养 这些餐桌“常客” 可助消化吸收



经常下厨的朋友们可能会有这样的感触：每当处理一些滑溜溜、黏糊糊的食材时，总感到很不舒适，恨不能直接用水把粘液都冲掉。殊不知，这些黏液可能都是营养和精华。那么，食物上的黏液到底是什么呢？有粘液的食物都有哪些呢？

安徽医科大学第一附属医院营养部主任医师蒋建华介绍，食物的黏液物质属于多糖类，对人体的益处很多，在胃肠内能延缓食物消化、吸收的速度；可以降低高血压、高血脂、动脉硬化等心血管疾病风险；有利于肠道清理、缓解便秘，并能增强免疫力。

“黏糊糊”的食材并不少，以下这4种食材就是人们餐桌上的“常客”：

1.银耳。据大河网报道，银耳又称雪耳、白木耳，既有补脾开胃的功效，又有滋阴润肺的作用，银耳中的黏液成分银耳多糖可延缓衰老、抗氧化，还能增强人体免疫力。同时，银耳中还含有丰富的蛋白质以及钙、铁、磷、钾等多种矿物质。

2.秋葵。大河网提到，秋葵黏液包含着丰富的可溶性膳食纤维，能够促进胃肠道蠕动、减少胆固醇吸收，还有降脂通便的作用。除此之外，秋葵还含有丰富的黏性糖蛋白、黄酮、维生素和钾等营养物质。建议在烹饪时，秋葵最好不要切片，尽量保证其完整性，这样可以尽可能地保存秋葵中的营养物质，特别是里面的籽和黏液。

3.山药。《生命时报》提到，山药中的黏液成分是山药多糖，具有抗氧化、保护免疫力等作用。山药多糖易溶于热水，所以对于淀粉含量高、适合做主食的铁棍山药来讲，切成段蒸了直接吃，蒸熟后做成山药泥、山药糕，或者切成块煮到粥里都可以。

4.芦荟。《生命时报》介绍，芦荟的黏液成分是芦荟多糖，具有调节免疫、辅助降糖等功效。日常生活中很少有人吃芦荟，其实有些品种比如库拉索芦荟，属于可食用芦荟，可以用其做菜，去皮后拌酸奶、炒着吃、做汤都行。需要提醒的是，芦荟中含有潜在安全风险的羟基蒽醌类衍生物，所以要控制食用量，建议不要超过 30 克，孕妇、婴幼儿、体弱者不宜食用。（张华瑞）

本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋进行科学性把关。