

## 食品安全宣传系列 2018 年之三十：



### 入秋之后吃洋葱有 保健功效 洋葱怎 么吃最科学？

科普中国-乐享健康 2018-09-25

很多人都知道，吃洋葱对身体有很多好处。而在秋天，饮食中适当地食用些洋葱，对身体的保健很有功效。那么，洋葱究竟有什么营养？它能给我们的身体带来哪些好处？怎样食用洋葱最科学？

《生命时报》指出，洋葱根据表皮颜色，有紫皮、黄皮、白皮三种。数据显示，紫皮洋葱蛋白质、膳食纤维、钾元素以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色的黄皮和白皮洋葱高，但后两者胡萝卜素、维生素 C 的含量比紫皮的高。值得一提的是，紫皮洋葱富含花青素，这种活性物质具有很强的抗氧化功能，有助保护人体免受自由基的损伤。此外，紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种，因此辣味更重。总的来说，紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

那么，吃洋葱对人体有什么好处？很多人认为多吃洋葱可以预防感冒，其实洋葱的功效不仅如此。对此，山西新闻网撰文指出，生活中，吃洋葱的好处有这些：

- 1.杀菌。食用洋葱时，人体可以吸收其中的植物杀菌素、大蒜素，这些物质具有非常强的杀菌能力。

2.预防心血管疾病，食用洋葱对于维护心血管健康，保护身体很有帮助。洋葱是目前唯一知道的含有前列腺素 A 的蔬菜，前列腺素 A 能够有效地扩张血管，对于降低血液的粘稠度有很好的作用。

3.预防癌症。吃洋葱时，人体可以吸收其中的槲皮素和硒元素。硒元素是一种抗氧化剂很强的物质，能够刺激身体的免疫反应，对于抑制癌细胞的生长有很好的作用，有效地降低了致癌物的毒性；槲皮素可以防止癌细胞生长。

应该怎样食用洋葱最科学？华龙网介绍，白皮洋葱肉质柔嫩，水分和甜度皆高，长时间烹煮后有黄金般的色泽及丰富甜味，比较适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒或做生菜沙拉。生吃洋葱能发挥出有机硫化物的健康功效。若不喜欢生吃，短时间清炒也是个不错的选择。

值得注意的是，《金陵晚报》指出，槲皮素在高热情况下容易失活，从而失去抗癌效果。用高温油炸方式烹饪时，还可能产生致癌物质丙烯酰胺。因此，洋葱不能油炸、烧烤着吃。

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。