

食品安全系列宣传（2023 年第四期）：

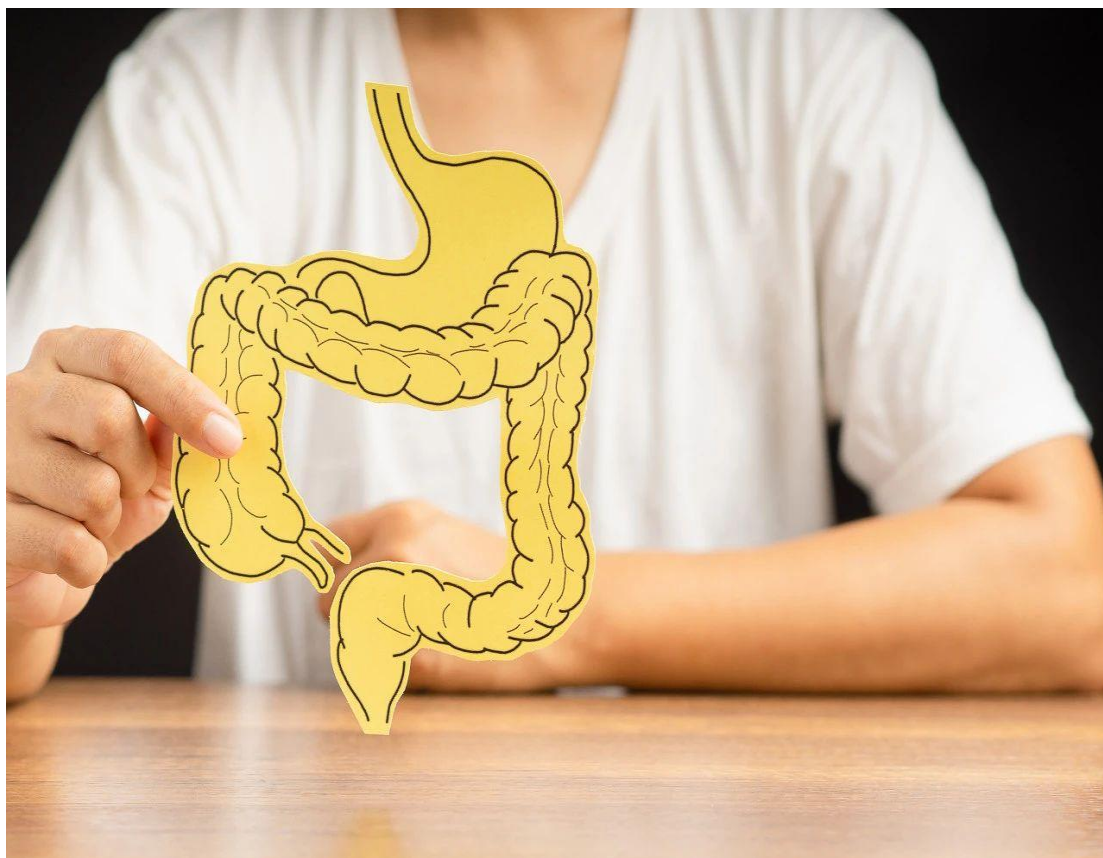
10 大“刮油”食物 佳节必备，转给需要的朋友！

来源：科普中国 科学辟谣

正所谓“每逢佳节胖三斤”，每逢节假日大多数人都是大鱼大肉，吃得过于油腻。春节刚过，元宵节来临，免不了又是“吃吃喝喝”。节假日过后，很多人开始关心吃点什么食物来给肠道“刮刮油”，让身体更清爽。

其实，没有什么食物能起到“刮油”的效果，所谓的“刮油”和大家想象的不一样，只是可以刺激胃肠蠕动、促进胃肠排空而已，从而给人“刮油”的感觉。

既然要促进胃肠蠕动，那自然就少不了膳食纤维。这篇文章给大家推荐 10 种能“刮油”的食物，日常饮食安排起来吧！



图虫创意

1、芹菜叶

芹菜叶是被很多人丢掉的“垃圾”，其实芹菜叶的营养非常不错，扔掉太可惜。

芹菜叶的胡萝卜素含量为 2930 微克/100 克，是茎的 8.6 倍，能在体内转化为维生素 A，对眼睛的健康有益。维生素 C 含量为 22mg/100g，是茎的 2.75 倍，而膳食纤维含量达到了 2.2g/100g，不仅仅是芹菜茎的 1.8 倍，也是人们认为有助于缓解便秘的香蕉的 1.8 倍。[1]

所以，如果芹菜叶没有变蔫变黄就别丢弃，“刮油”促进排便的效果还是很不错的。很多人可能不知道芹菜叶到底能怎么吃？这就给大家 4 个参考，照着吃起来吧！

- ① 可以和芹菜茎一起炒菜；
- ② 做成芹菜味的蔬菜饼/鸡蛋饼；
- ③ 做芹菜叶炒鸡蛋、芹菜叶汤；
- ④ 焯水后放上酱油醋或者蒜泥，做凉拌菜；
- ⑤ 在芹菜叶上粘玉米面或者其他面粉，做成蒸菜。

2、香菜

香菜是历史上应用最早的调味料之一，也很适合做菜品的点缀，成为画龙点睛的关键一步。

人们对它的评价褒贬不一，有的人是特爱吃香菜的“香菜党”，而有的人看到香菜都要跑的远远的。经过鉴定，香菜中的主要化学成分为醛类和醇类物质，也是香菜风味形成的主要来源。[2]

不过，不同的人对它风味的描述有差别，有人认为是香味，也有人认为是臭虫味。也有研究表明：爱不爱吃香菜是由基因决定的。

很讨厌香菜的人在位于 11 号染色体上的一簇嗅觉受体基因中，有一组叫做“OR6A2”的基因，这是一组特定嗅觉受体基因。OR6A2 对几种醛类成分具有很高的结合特异性，使香菜具有其特征气味。这种气味会被形容为臭虫味、肥皂味、辛辣味、污垢味等不愉快的气味。[3]

而没有这组基因的人闻着香菜就是一种拥有特殊香气的蔬菜，吃起来也超级美味。

别管香菜到底是香的还是臭的，它的营养还是很不错的！香菜的维生素 C、胡萝卜素、矿物质钾含量都很不错。并且香菜富含膳食纤维，不溶性膳食纤维含量高达 12 克/100 克，这几乎是大白菜的 13 倍，“刮油”吃它准没错。

可以做成香菜饼、香菜炒牛肉、香菜炒蛋、清炒香菜、凉拌香菜等，都是人间美味。



图虫创意

3、香菇

香菇是吃火锅必备的明星配菜，不仅风味鲜美，它的膳食纤维含量也不赖。每 100g 的鲜香菇含有 3.3g 膳食纤维，这个量是水发木耳的 1.3 倍。

同时香菇的热量很低，100 克鲜香菇热量只有 26 千卡。如果是干香菇，还能摄入一部分维生素 D，对促进钙吸收有帮助。

4、秋葵

秋葵长得像羊的犄角，也叫羊角豆。经常有人说：吃秋葵能促进排便，预防便秘，帮助减肥，没错，的确可以。

秋葵的不溶性膳食纤维含量为 1.8 克/100 克，是大白菜的 2 倍。根据美国农业部营养数据库中的数据来看，秋葵的总膳食纤维为 3.2 克/100 克，是大白菜总膳食纤维的近 3 倍。[4]

另外，秋葵的钙含量也不错，每百克高达 101 毫克/100 克，在蔬菜中还算优秀，是大白菜的近两倍。

可以做成白灼秋葵、凉拌秋葵、蒜蓉秋葵、秋葵酿肉、秋葵炒鸡蛋等美食。



图虫创意

5、燕麦

燕麦是减肥圈子里的网红主食，不仅膳食纤维丰富，还富含 β -葡聚糖。

根据美国农业部营养数据库中的数据，燕麦的总膳食纤维含量为10.6克。[5]只要吃上50克燕麦，就能满足每日膳食纤维需求的21%了。

燕麦中的 β -葡聚糖含量很丰富，它是可溶性膳食纤维的一种，吸水可以膨胀，在增强饱腹感的同时，还能够延缓食物排空的速度，减少消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

燕麦 β -葡聚糖对减肥有一定的帮助，可以减少腹部脂肪。特别是在降低体重、降低体重指数、降低体脂以及降低腰臀比上具有一定的作用。

6、青稞

很多人对青稞比较陌生，它是大麦的一种，有黄色、墨绿色和黑色，很多人第一次看到墨绿色的青稞都会误认为是发霉的糙米。

青稞的 β -葡聚糖含量和燕麦不相上下，有人测定了 29 种青稞的 β -葡聚糖含量。结果显示，这 29 种青稞的 β -葡聚糖含量变化范围为 2.89%~6.11%，平均含量为 3.88%[6]。丰富的 β -葡聚糖对增强饱腹感、稳定餐后血糖以及降低体重更有帮助。

另外，青稞还富含矿物质铁，根据《中国食物成分表 第 6 版》中的数据显示，青稞的铁含量高达 40.7 毫克/100 克，这可是猪瘦肉的近 14 倍。不过，为了提高植物中铁的吸收率，最好搭配富含维生素 C 的蔬菜一起吃，比如甜椒、彩椒、小白菜、苦瓜、羽衣甘蓝、香菜等。

7、鹰嘴豆

各种杂豆营养都是很不错的，而杂豆中鹰嘴豆的膳食纤维含量比较高，每百克含有 11.6 克膳食纤维，是红豆的 1.5 倍。

可以把干的鹰嘴豆提前浸泡一晚，第二天和大米一起做成杂豆饭。不仅饱腹感强，对预防便秘、控制体重、调节血脂也有帮助。



图虫创意

8、库尔勒香梨

在常见水果中库尔勒香梨的膳食纤维含量很突出，虽然长的小巧玲珑，但每百克含有 6.7 克不溶性膳食纤维，是苹果的近 4 倍，不溶性膳食纤维能刺激胃肠机械运动，促进排便。

9、雪梨

一个中等大小的雪梨，大约可以提供近 6 克的膳食纤维，而且以不溶性膳食纤维为主，能刺激肠道的机械运动，促进排便。

雪梨还富含山梨糖醇，具有很强的亲水性。它能增强肠道的渗透压，把肠道周围的水吸收到肠道里，增加粪便的含水量，刺激胃肠蠕动，促进排便。

但对于胃肠不好的人吃太多的梨可能会导致腹泻，一定要少吃。

10、西梅

西梅大家都不陌生，它是很多人眼中的“减肥刮油神器”，多吃上几颗就能“一泻千里”。

不过，这并不能归功于西梅的膳食纤维含量。因为西梅的不溶性膳食纤维含量并不高，只有 0.7 克/100 克，都赶不上我们平时吃的苹果。但是西梅和梨一样含有山梨糖醇，山梨糖醇存在于很多水果当中，由于渗透作用和促运动的作用易致腹泻，一般一次性吃到 5 克左右就会有腹部不适的反应，10 克以上便会导致腹泻。[7]

新鲜的西梅中山梨糖醇的含量一般能达到 2.6 克/100 克，如果吃上半斤多的新鲜西梅，就可能会出现胃部不适，甚至腹泻。不过，这也会让人流失更多的水分，可别一次吃太多。



总结：

春节已经结束啦！生活和饮食逐渐回归正轨，这些能帮你“刮油”减肥的食物适当安排起来吧！