

形状外，一定程度上可降低非根茎类蔬菜的营养价值，如维生素的降解和矿物质的流失。西红柿、黄瓜、生菜等可生吃的蔬菜应在洗净后直接食用。根据蔬菜特性选择适宜的加工处理和烹调方法可以较好地保留营养物质。



1. 先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用，最大程度地保证营养素的摄入。

2. 开汤下菜

水溶性维生素（如维生素 C、B 族维生素）对热敏感，沸水能破坏蔬菜中的氧化酶，从而降低对维生素 C 的氧化作用；另一方面，水溶性维生素对热敏感，加热又增加其损失。因此掌握适宜的温度，水开后蔬菜再下锅更能保持营养。水煮根茎类蔬菜，可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

3. 急火快炒

缩短蔬菜的加热时间，减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜如四季豆需要充分加热。

4. 炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用，现做现吃，避免反复加热，这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌对硝酸盐的还原作用增加亚硝酸盐含量。

（四）如何达到多吃奶类和大豆

奶类和大豆制品都富含优质蛋白，是膳食中的重要食物。

1. 选择多种奶制品

常见奶有牛奶、羊奶、马奶等，其中以牛奶的消费量最大。鲜奶经加工后可制成各种奶制品，市场上常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪和炼乳等。与液态奶相比，酸奶、奶酪、奶粉有不同风味，又有不同蛋白质浓度，可以多品尝，丰富饮食多样性。但是，应该注意的是乳饮料不属于奶制品。

乳类互换表

食物名称	重量 /g
鲜牛奶	100
酸奶	100
奶粉	12.5
干奶酪	10

注：乳制品按照与鲜奶的蛋白质比折算。