

网传鱼汤煮越久颜色越白 ,营养也越高

记者实验 :变白是因为脂肪含量变高

坊间传闻 ,鱼汤熬的时间越长营养越足 ,发白的鱼汤就是营养丰富的证明。很多市民在外吃有机鱼时 ,都喜欢水煮口味 ,而且要让店家把汤熬得越白越好。

鱼汤一定要熬到白才有营养吗?白色的又是什么东西?这样的汤能不能多喝?为了揭开真相 ,近日 ,永报姐妹花记者进行了实验 ,并邀请浙江大学食品科学与营养系硕士生导师沈立荣教授释疑。

实验结果显示 ,鱼汤变白是脂肪作用的结果 ,有脂肪的参与它就会变成奶白汤。汤煮得越久 ,颜色就越白 ,但这样的浓脂肪汤如果长期食用 ,会加重心血管和消化道的负担 ,尤其是 四高 人群 ,应尽量少喝或者不喝这种浓汤。



鱼汤一定要熬到白才有营养吗?
既喝汤又吃肉才有营养

针对这个问题 ,沈教授明确表示 ,从营养学的角度来说 ,鱼汤的浓淡与其营养价值没有丝毫的关系 ,很多人 喝汤不吃料 的做法很大程度上造成了营养的流失。

因为鱼肉本身的营养物质并不会因为长时间的水煮而完全溶于汤中 ,我们之前已经清楚所谓的浓汤其实是脂肪的作用 ,只不过浓一点的汤比清淡的汤脂肪含量更高 ,因而显得更白一点。事实上 ,每碗鱼汤中只有约2%的蛋白质 ,而脂肪含量一般超过30% ,所以 ,如果你想多吸收点营养 ,应该既喝汤又吃肉。沈教授说。

此外 ,沈教授还提到很多市民的一个误区 :鱼汤熬得越白 ,脂肪含量越高 ,营养价值就更好。

鱼汤熬的时间越长 ,温度过热 ,里面的营养不见得会多 ,相反 ,还会破坏营养元素。 沈教授解释。

脂肪含量高的浓汤不宜常喝

这种脂肪含量高的浓白鱼汤对人体健康有什么影响呢?沈教授认为 ,如果经常食用这种高脂肪汤类 ,会加重人体心血管和消化道的负担 ,进而影响人的健康。

比如产妇 ,如果身体不是很虚弱 ,过多食用这些高脂肪的鱼汤不利于产后身体的恢复 ,会造成体重增加和心血管负担。此外 ,脂肪过多的奶水也不利于婴儿消化道的吸收。沈教授说。

高血压、高血脂、高血糖还有尿酸高的 四高 人群要特别注意 ,尽量少喝或不喝这种浓汤。沈教授特别提醒 ,医生通常会叮嘱 四高 病人可以吃鱼肉但不要喝鱼汤 ,这是因为浓脂肪汤会导致人体脂肪及热量超标 ,诱使血压、血脂、尿酸、血糖增高 ,促进心脑血管疾病的发生。

脂肪也有 好坏 之分
多吃鱼肉有益健康

沈教授介绍 ,虽然浓汤里面脂肪含量多 ,但是脂肪与脂肪之间还是有区别的。

根据结构不同 ,脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸主要包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸 ,它们分别都对人体健康有很大益处。

饱和脂肪酸摄入量过高是导致血胆固醇、三酰甘油、LDL - C 升高的主要原因 ,继发引起动脉管腔狭窄 ,形成动脉粥样硬化 ,增加冠心病的风险。

人体所需的多不饱和脂肪酸 ,可以合成 DHA(二十二碳六烯酸)、EPA(二十碳五烯酸)、AA(花生四烯酸) ,它们在体内具有降血脂、改善血液循环、抑制血小板凝集、阻抑动脉粥样硬化斑块和血栓形成等功效 ,对心脑血管病有良好的防治效果等等。DHA 也可提高儿童的学习技能 ,增强记忆。

单不饱和脂肪酸可以降低血胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇(LDL - C)的作用。

鱼肉里面的脂肪为多不饱和脂肪酸且相对较高 ,比较有利于人体吸收和利用。相比之下 ,骨头汤里面的饱和脂肪酸含量就高了 ,其实这也是畜肉脂肪的特点之一。所以 ,多吃鱼肉其实更为健康。沈教授最后建议。

记者 程高赢

实验 :汤煮得越久颜色越白

实验前 ,记者选取了最常见的鲫鱼炖汤。为了实验的统一性 ,特别选取了两条大小、重量都很接近的鲫鱼 ,分别放入两口锅中 ,并使用同样的方法进行熬制。两条鱼的熬制时间不同 ,分别是10分钟和20分钟。

两口鱼锅的水同时用大火烧开之后 ,记者将火调成小火。10分钟后 ,小火慢炖的鱼汤已经呈现出淡淡地乳白色 ,鱼肉也随着汤汁不断翻滚。随后记者将火熄灭并拍下照片。另一锅鱼汤则继续慢炖 ,20分钟后 ,鱼汤已呈现深深的奶白色 ,搅拌时能明显感觉到比另一锅浓稠许多。

央视记者曾做过相同的实验 ,并将鱼汤样品送到国家食品质量安全监督检验中心。结果显示鲫鱼汤炖至10分钟时脂肪含量0.5% ,炖至20分钟时脂肪含量1.8% ,脂肪含量增长3.6倍 ,胖头鱼头汤炖至10分钟时脂肪含量0.92% ,炖至20分钟时脂肪含量1.6% ,脂肪含量增长1.73倍。



小火煮10分钟后 ,鱼汤呈淡淡的乳白色



小火煮20分钟后 ,鱼汤呈浓稠的奶白色

解释 :鱼汤越白 ,脂肪含量越高

首先我们要搞清楚鱼汤为什么会发白 ,那其实是脂肪作用的结果。浙江大学食品科学与营养系硕士生导师沈立荣教授表示 ,鱼汤变白是由脂肪来决定的 ,有脂肪的参与 ,它就会变成奶白汤。

汤汁在熬制过程中 ,鱼肉所含的脂肪外溢 ,肌肉组织里的一些水溶性蛋白质和骨骼中的卵磷脂溶出 ,肉皮中的胶原蛋白水解成了明胶分子。同时 ,因为持续受热 ,汤汁会在锅内不断沸腾 ,沸腾会使脂肪组织被粉碎成了细小的微粒 ,而卵磷脂、明胶分子和一些具有乳化性能的蛋白质则担当起了乳化剂的重任 ,将微小的细粒稳定而均匀地分散在水里 ,进而形成了水包油的乳化液 ,这样就使得汤汁浓白如乳。沈教授解释道。

简单地说 ,因为油脂是不溶于水的 ,所以乳化后会变成白色。一般煮鱼汤的时候 ,肯定会放油下去 ,加上鱼肉中分解出的脂肪不断煮开、翻滚 ,跟水不断地混合 ,混合得越彻底就越白。这样就使得汤汁浓白 ,最终成了 奶汤 。鱼汤越白 ,说明脂肪含量越高。

房源信息

黄金店面急租
城北路黄金店面急租
190 m² ,装修好设备新。
电话 :15988579836
店面转让
宁兴锦江华庭两间店面
转让13758985999
店面转让
8307神洲模具城内1500m²
电话 :13967916211
下里溪厂房出租
8351 2 - 3层2500m²687111
套房出租
8396胜利街17号3 - 7层
及地下仓库出租 ,电话
543882 ,15067962882
厂房出租
8442十里牌2000m²厂房
出租13858903655
全新厂房出租
8453城西工业区第三层
3200m²水磨地 ,3吨货梯
13967463138 ,593138
幢房急转
8486牟店拆迁房两间四层
半13777535006 ,635006
套房转让
8489丽州中路39号佳香
基楼上五楼112m²车库21m²
13858936501 ,507501
店面转让
8491溪心路6层 ,673m²
13506793777 ,697773
新厂房出租
8509清溪工业区621729
出租
8521九铃西路四楼800m²
店面一间出租 ,白云二路快
餐店出租13429060117 ,
15857995008
幢房低价转让
8525高镇商业区 ,电话 :
13868948417 ,663417
套房低价转让
8525九龙锦湖苑 ,电话 :
13858926713 ,752864
世贸商住楼转让
8530 ,13506597648 ,507648
白马郡套房急转
8536毛坯90m² ,带车位车
库18757648827 ,794945
丽州北路店面转让
8550两间证全 ,另五金城
套房转让13626792998
花川厂房出租
8553 ,330国道边三幢标
准厂房出租 ,共20000m² ,
宜办厂、物流、包装 ,交
通便利 ,可分割 ,电话
13758994788
世雅厂房出租
8569 ,900m²厂房有钢棚
18858938115 ,506115
营业执照遗失公告
8583永康市东街药店遗
失永康市市场监督管理
局2016年9月19日核发
的统一社会信用代码为
91330784665159876Y
营业执照(副本) ,声明作废。
永康市东街药店
2016年11月17日
声 明
8584徐斌遗失残疾证
33072219741104141914 ,
声明作废。
营业执照遗失公告
8581永康市华磊养殖有
限责任公司遗失永康市
市场监督管理局2015年
9月1日核发的注册号为
330784000040797营 业
执照(正本) ,声明作废。
永康市华磊养殖有限责
任公司
2016年11月17日
声 明
8581永康市华磊养殖有
限责任公司遗失税务登
记证(正、副本) ,浙税联
字 :330784683141872 ,
声明作废。