

# 有备无患，存点冷冻蔬菜

作者: Gloria Zhang

在枝头自然成熟、新鲜采摘的当季蔬菜水果当然是最好的，不仅富含营养而且美味可口。

逛菜市场确实也是一种享受。然而，人生无常，包括买菜这种再平常不过的事。

很多时候我们是在超市里买菜。在非时令季节，超市的各种水果和蔬菜通常由远处运来，在成熟之前就被采摘。摆上货架的时候，虽然外边看来它们也是成熟的模样，但各种营养素都比不上那些在枝头自然成熟的产品。此外，在从农场到餐桌的漫长过程中，新鲜水果和蔬菜暴露在大量的热和光照下，会降解一些营养物质，尤其是维生素C和维生素B、硫胺素等比较脆弱的维生素。

研究发现，冷冻蔬菜跟超市出售的一些新鲜蔬菜营养价值相当甚至更健康。为什么是这样？

## 蔬菜冷冻工艺

用于冷冻的水果和蔬菜往往在其成熟高峰期采摘的，此时的它们通常是营养最丰富的。采摘下来的蔬菜清洗后，在热水或蒸汽中焯烫来去除污垢、杀死细菌并灭活食物降解酶，保持新鲜度。然后，立即冷冻，将蔬菜锁定在相对营养丰富的状态，能更多地保留其营养价值。采摘后的蔬菜会逐渐失去水分，淀粉和糖开始降解。随着时间流逝，营养素也在流失。所以，收获后立即冷冻的蔬菜实际上可能比经过长途运输、在冰箱里长时间储存的所谓新鲜蔬菜含有更多的原始营养成分。

## 冷冻蔬菜的营养价值

研究表明，烫漂后冷冻长达2个月的蔬菜，它们的植物化学成分并没有明显改变。

2017年的一项研究发现，冷冻蔬菜和新鲜蔬菜的维生素含量没有显著差异。当有轻微差异时，冷冻蔬菜的营养浓度可能高于新鲜蔬菜。而且，冷冻蔬菜的营养比储存5天的同类新鲜蔬菜更有营养价值。

加工过程可能会以不同方式影响某些蔬菜和特定营养素的营养价值。

与新鲜西兰花相比，冷冻西兰花的核黄素含量较高，而冷冻豌豆的这种维生素含量较低。此外，虽然冷冻豌豆、胡萝卜和菠菜的β-胡萝卜素含量较低，但冷冻和新鲜的青豆和菠菜之间就没有观察到显著差异。

冷冻、未煮过的羽衣甘蓝比新鲜羽衣甘蓝含有更多的抗氧化剂，这表明冷冻甚至可能增加某些蔬菜的抗氧化剂含量。

热烫可能导致一些热敏感营养素的显著减少，包括维生素C和硫胺素。某些蔬菜的维生素C含量

在热烫和冷冻过程中可能会减少10-80%，平均营养损失约为50%。但是，即使是最新鲜的蔬菜，其他烹饪方法，例如煮、炒和微波炉，同样会导致营养丢失。

## 添加剂和防腐剂

跟购买任何食物一样，选择冷冻蔬菜时，仔细检查成分标签也很重要。

虽然大多数冷冻蔬菜不含添加剂和防腐剂，但有些可能添加了糖或盐。有一些冷冻蔬菜搭配了预制的酱汁或调味料，它们可以增加风味，也可能会增加钠、脂肪或卡路里的含量。

如果你想控制食物里的热量，就要避免那些含有高卡路里配料的冷冻蔬菜，如大蒜黄油、奶酪酱或肉汁。

此外，高血压患者可能还需要仔细检查冷冻蔬菜的钠含量，挑选不加盐的产品。

## 冷冻蔬菜的好处

省时省力，是新鲜蔬菜的快速方便的替代品。经济实惠，冷冻蔬菜比新鲜蔬菜的价格优惠很多。对于那些预算有限的人来说，冷冻蔬菜是一个可以考虑的选项。

保质期往往更长。

全年供应，无论是否应季。

多吃蔬菜会降低患心脏病、癌症、II型糖尿病等疾病的风险。冷冻蔬菜同样可以带给我们重要营养素，包括纤维、抗氧化剂、维生素和矿物质。在大多数情况下，冷冻蔬菜可以作为均衡饮食的营养补充，同时也方便储存。

## 建议

在时令季节，直接从自己的菜园或农场采摘的新鲜水果和蔬菜无疑是最高品质的。

如果您在超市买菜，冷冻果蔬的营养价值通常与新鲜的相当，在某些情况下甚至比新鲜产品更有营养。冷冻水果蔬菜是一种方便且经济的新鲜果蔬的替代品。

最好搭配选择新鲜和冷冻果蔬，以确保您获得最佳的营养成分。根据具体情况来选择搭配。比如做沙拉就必须是新鲜蔬菜，比如做蔬果奶昔冰冻就更好。

冷冻蔬菜在砂锅菜、炒菜、意大利面和浓汤等熟食中效果很好。西兰花、豌豆、玉米、花椰菜、球芽甘蓝和南瓜都是很好的选择。罐装西红柿里茄红素的成分更多，便于人体吸收。

选择不加盐的冷冻产品，并尽可能多地购买原



味食品。

通常来说，蒸比煮更好，尽量减少水溶性维生素的损失。

消息来源：美华医师。美国华人执业医师协会是一个非赢利性国际组织，简称SCAPE。它是一个跨专业、跨地区的美国华裔医生组织。网址：WWW.SCAPEUSA.ORG。