



有的是红色,有的是绿色 绿豆汤到底哪种更好



入伏了,绿豆汤是大家眼里的解暑佳品。无论是颗粒分明的绿豆汤,还是绿豆开花与汤融为一体的绿豆沙,都收割着我们的味蕾。善于观察的朋友一定注意到了,有时候绿豆汤是绿色的,有时候却变成了诱人的红色。为什么颜色会有这种差别?哪种更健康呢?

A 为什么绿豆汤有红有绿

绿豆汤的颜色有的是绿色,有的是红色,与绿豆里的多酚是否被氧化有关。多酚在加热过程中与氧气接触被氧化,变成了醌类物质,颜色就会由绿色变成红色。

多酚容不容易被氧化,主要取决于以下几个因素:

1.水质

水偏硬,矿物质就越多。而矿物质离子可以与多酚结合,降低其抗氧化能力,颜色就会变红。例如,在我国北方的一些地区,自来水中的矿物质成分较多,煮出的绿豆汤就容易偏红。

如果使用的是纯净水或水质偏软的自来水来煮绿豆汤,通常煮出来的颜色是绿色的。

另外,水的pH值也会影响颜色。酸性环境中,绿豆汤会保持绿色,而碱性环境中,绿豆汤则会变红。比如煮绿豆汤时加了碱,就会导致颜色变红。

2.煮制时间和方式

煮的时间短,绿豆汤一般是绿色的。长时间煮制或者反复煮沸,绿豆中的多酚类物质与氧气充分接触发生氧化,就容易变成红色。比如,用小火慢煮较

长时间,绿豆汤变色的可能性就增大。

3.接触空气的程度

煮好后如果长时间暴露在空气中,绿豆汤也容易变红。比如煮好的绿豆汤没有及时盖上锅盖,空气大量进入,就可能加速其氧化变色。

4.容器材质

使用铁锅等金属材质的容器煮绿豆汤,金属离子可能会与绿豆中的成分发生反应,导致颜色变红。而用砂锅或者不锈钢锅煮,相对更不容易变色。

B 哪种颜色的绿豆汤更好更健康

要了解哪种颜色的绿豆汤更营养、更健康,那我们需要先了解绿豆汤的成分。绿豆汤一直以来被认为是解暑的佳品。其实,绿豆汤的好处不止于此。

1.低GI

绿豆属于杂豆类,与大米、小米、燕麦等类似,在饮食上主要充当主食。不过,和其他主食相比,绿豆的碳水化合物低,而且升血糖的速度也比较慢,血糖生成指数只有27(低于55,属于低GI食物),与其他谷物熬的汤相比,很适合糖友饮用。GI的高低与膳食纤维含量、淀粉类型等都有关系。

当然,GI的高低与煮的程度关系也很大。如果煮成了绿豆沙,肯定要比绿豆汤的升糖速度快,但与汤的颜色没有直接关系。

2.高蛋白

绿豆作为杂豆类,拥有高含量的蛋白质,蛋白质含量高达21%~28%,是蛋类的2倍,可以与肉类相媲美。另外,不同于其他粗杂粮,其蛋白质是完全蛋白质,消化吸收利用率都比较高。不过,蛋白质的含量并不受绿豆汤颜色的影响。

3.膳食纤维丰富

绿豆的膳食纤维高达16.3%,富含低聚糖等可溶性膳食纤维,可以促进肠道益生菌增殖,对维持肠道微生态平衡有重要作用。

另外,不溶性膳食纤维,可以帮助刺激肠道蠕动,预防和缓解便秘。

与蛋白质一样,膳食纤维属于营养素里的顽固成分,并不容易受到温度、氧气等因素的影响,比较稳定。

4.富含B族维生素、钾等成分

夏季出汗多,一些水溶性维生素、钾等矿物质容易随着汗液流失。绿豆的维生素B1、B2和钾含量丰富,是解暑的有利成分(电解质代谢紊乱会导致中暑)。

维生素B1和B2在酸性环境中稳定,在碱性环境中容易被破坏。比如维生素B1在pH<5时,加热至120℃仍可保持生理活性;在pH>7的情况下煮沸,可使其大部分或全部破坏。

大多数情况下,颜色的差异和这些维生素、矿物质的关系不大。不过,如果绿豆汤的变红是因为在煮粥时加了碱,那么绿色的要比红色的B族维生素更多。

5.多酚类抗氧化成分丰富

绿豆的植物化学物种类丰富,比如植物固醇、多酚等抗氧化成分等。而其中,多酚类的抗氧化成分对于清除自由基、延缓衰老等方面有重要作用。而一旦将绿豆熬成了绿豆汤,多酚的多少受到氧化程度的影响,氧化程度越高,绿豆汤的颜色越红,多酚含量越少。

整体来说,大多数情况下,红色绿豆汤和绿色绿豆汤在营养价值无显著差异(熬粥加碱导致变色的情况下绿色营养高于红色),但在健康效益上绿色的更胜一筹。

C 绿豆汤这样煮更好喝

煮出一碗好喝又解暑的绿豆汤,这几点很重要。

1.选料

选用新鲜、无虫蛀、无霉变的优质绿豆,清洗干净后浸泡2~3小时,可缩短煮制时间。如果想早上煮汤,也可以提前一天泡了密封好放冰箱里冷藏。

2.水质

尽量使用软水或纯净水,减少矿物质对汤色的影响。这样,你就能收获绿色的绿豆汤了。如果家里的水偏硬,也可以在汤里挤上少量柠檬汁或白醋,也有利于多酚的保护。

3.锅具

如果你想获得多酚更丰富的绿豆汤,可以用不锈钢锅、砂锅或玻璃锅,代替铁锅等锅具,防止金属离子与多酚结合降低抗氧化效果。

4.火候

大火煮沸后转小火慢炖,保持微沸状态,避免长时间高温煮沸导致营养流失和颜色变化。整体时长控制在1.2小时内。另外,在熬煮时要盖上盖子,避免与空气长时间接触。

5.调味

可根据个人口味适量添加红枣、银耳等食材,提升口感与营养价值,但需注意控制糖分摄入。另外,如果放白砂糖,可以喝前再放,以免糖分影响多酚的溶出,减少绿豆汤的多酚含量。

6.保存

煮好的绿豆汤应尽快饮用,避免长时间放置导致细菌滋生。如需保存,应冷藏并在24小时内食用完毕。需要注意的是,熬煮绿豆汤不要加碱,虽然容易烂好熬煮,但B族维生素和酚类物质会被大大破坏。

D 喝绿豆汤,这些朋友要注意

1.血糖异常

绿豆本身升血糖的速度慢,不过,在熬制时,不要在汤里加面或者大米,也不要熬得太烂,虽然那样很香,但这类汤更容易升血糖。绿豆煮熟,保持颗粒分明,对糖友们最友好,不必追求开花。

2.消化不良

虽然绿豆的低聚糖有利于肠道健康,膳食纤维能缓解便秘。但是,如果食用过多或者本身消化不佳,可能会出现胀气或者屁多的情况。对于消化不好的朋友,在熬煮时,可以加一些大米或者燕麦,煮烂一些,能减少不良反应。

据科普中国

中国体育彩票排列3
第24197期开奖公告
本期开奖号码:1 0 5

中国体育彩票排列5
第24197期开奖公告
本期开奖号码:1 0 5 6 1

重庆市体育彩票管理中心 2024年7月25日

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改公告	1	重庆市大渡口区B01单元06街区H05-1-1、H05-1-3等地块控制性详细规划修改方案公示	大渡口区	重庆龙湖舜允房地产开发有限公司	2024年7月30日至2024年8月28日	大渡口区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
详细规划一般技术性内容修改公告	1	重庆两江新区礼嘉L49道路工程(K0000-K0860)段控规一般技术性内容修改方案公示	两江新区	重庆两江新区产业发展集团有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360672
	2	北碚区G06单元01街区JG-C6-104等地块详细规划修改方案公示	北碚区	北碚区人民政府	2024年7月30日至2024年8月5日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68308528
	3	重庆市沙坪坝区井双片区D4-1-2等地块(华洋厂保障性住房)详细规划修改方案公示	沙坪坝区	沙坪坝区人民政府	2024年7月30日至2024年8月5日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
	4	重庆市渝北区H04单元06街区F55-1、F55-2、F55-3地块项目详细规划一般技术性内容修改公示	渝北区	重庆鲁能开发(集团)有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166563
	5	重庆市渝北区H02单元02街区N19-2-2、N19-2-4地块详细规划一般技术性内容修改公示	渝北区	重庆渝北城市更新建设有限公司、重庆蜀裕房地产开发有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
建设工程设计方案类公示	1	旭宇华锦悦来065项目(C75-2/05号地块)设计方案修改公示	位于两江新区悦来片区	重庆旭宇华锦房地产开发有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
	2	重庆万象新华中心城市更新项目实施公示	位于渝中区解放碑街道	重庆康翔实业集团有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63311075
	3	九龙坡区通用橡胶厂地块房地产开发项目方案设计修改公示	位于九龙坡区大杨石组团N分区N06-2/07地块	通用地产重庆有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410017
	4	万科白鹤岭项目B16-1-2号地块(4号地块)方案设计修改公示	位于沙坪坝区B16-1-2号地块	重庆峰畔置业有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	5	大川水岸二期(壹江城)B11幼儿园外立面调整公示	位于江北区石马河街道	重庆大川集团房地产开发有限公司	2024年7月30日至2024年8月5日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>