

肉汤撇掉浮沫就能降低嘌呤?

痛风患者请注意 嘌呤其实藏在肉和肉汤里

“煲汤时产生的浮沫中含有大量嘌呤,撇掉就不用担心了。”网上有一种说法,称煮肉汤的过程中,常会看到汤面漂浮着一层浮沫,网传这些浮沫中含有大量嘌呤,如果不及时撇掉,嘌呤会再次进入汤里。撇去后能大大降低汤中嘌呤含量,让高尿酸、痛风的朋友也能放心喝汤。

这个说法流传很广,甚至成了一些人炖汤的“标配动作”。但问题是,那层浮沫真的全是嘌呤吗?撇掉它,高尿酸人群就能放心喝汤了吗?



生活资讯

有些食物是结节“催化剂”

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康表示,有些食物是结节的“催化剂”。肺结节要少吃刺激性食物、高盐分食物、刺激性饮料;有甲状腺结节,碘的摄入量要均衡,过于寒凉的食物也不宜常吃;有乳腺结节,要控制动物蛋白质摄入。推荐几个“散结方”供参考。

乳腺结节:橘叶、玫瑰花、生麦芽,各取1~3克,用热水冲泡饮用。

甲状腺结节:苍术、猫爪草、玫瑰花,各取1~3克,热水冲泡饮用。

肺结节:百合、党参、金荞麦,各取1~3克,用热水冲泡饮用。

除了饮食,日常还要注意三件事:定期体检、自检、保持心情愉悦和生活规律。(科中)

用“桑麻方”滋养头发

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍,使用“桑麻方”可滋养头发、预防脱发,使用生的黑芝麻制作即可。在制作过程中,黑芝麻与桑叶一起被加热、熬煮,黑芝麻在这个过程中会变成熟芝麻,想直接用熟芝麻来制作也可以。

“桑麻方”制作方法:桑叶、黑芝麻按4:1的比例打成粉末状,加上适量清水、蜂蜜,一起熬成膏。早晚各一勺,可以先吃一个月。脾胃特别虚弱、易腹泻人群慎用。(央视)

1 肉汤浮沫中嘌呤含量真的很高吗

大家之所以提嘌呤色变,主要是因为嘌呤在体内会代谢为尿酸,一旦排出不畅,尿酸就会在各器官沉积,引起一系列痛风症状,发病时十分痛苦。但想通过“撇去浮沫”这个动作来降低肉汤中的嘌呤含量,效果是比较有限的。

首先,得搞清楚煮肉时表面出现的浮沫里有什么。

炖煮肉汤时出现浮沫通常分

为两个主要阶段,第一阶段的浮沫为褐色、红棕色,主要是肉中渗出的血液、一些脂肪、少量溶解的蛋白质和其他杂质凝结在一起形成的。这种浮沫有较强的腥膻味,影响肉汤的颜值和风味,应及时撇去。

第二阶段的浮沫通常是白色,主要是肉中溶出的少量蛋白质在高温下变性凝集,还有一些

脂肪。这种浮沫没有太多异味,但会让肉汤不够清澈养眼。随着熬煮时间变长,这种浮沫会因蛋白质的进一步水解而消失。如果介意,可以去除。

有实验比较了排骨汤及其浮沫中的嘌呤含量,发现汤中嘌呤含量比浮沫中的高2倍还多。尽管该实验对熬煮时间等因素带来的影响对比有限,但依然可供参考。

2 嘌呤主要在肉里还是汤里

为什么浮沫中嘌呤含量并不高,这要从嘌呤的本质说起。

嘌呤是一种有机化合物,是构成核酸的基本单位——核苷酸的重要组成部分。高温熬煮时,肉类细胞结构被破坏,细胞中的核酸分解为核苷酸,进一步释放出嘌呤碱基。

由此可见,理论上,食物中细胞数量的多少,决定着其在高温下能够释放出嘌呤的量级。

当然,实际嘌呤溶出率不光取决于细胞数量,还受嘌呤在细胞内

存在形式、加热时间等因素影响。一般来说,细胞数越多、游离嘌呤越多、细胞结构越不完整,释放的嘌呤越多。比如,同样重量和加工条件下,肉糜就比肉块的嘌呤溶出率高。

回到浮沫,它的主要成分有血液、蛋白质和脂肪以及杂质,仅含少量血细胞(其中红细胞无细胞核,嘌呤含量极低)、肌肉细胞碎片,能释放的嘌呤有限。

和浮沫相比,肉中的细胞含量要多得多,比肉汤嘌呤含量更

高。以牛肉为例,牛肉总嘌呤含量为105毫克/100克,牛肉汤为70毫克/100克;另外,同种肉汤随着熬煮时间延长,其嘌呤含量也大大增加。

此外,不同种类肉汤中嘌呤含量也有所不同。研究发现,鱼汤的总嘌呤含量高于畜肉汤,禽肉汤的嘌呤含量稍低。

综上所述,浮沫嘌呤含量低,撇去浮沫对降低肉汤嘌呤含量的帮助并不大,其意义更多在于去腥除膻,改善肉汤品相和口感。

3 高尿酸、痛风人群怎么喝肉汤

既然浮沫影响不大,那究竟哪些因素会提高肉汤中的嘌呤含量呢?

熬汤时间:熬汤时间越长,嘌呤含量越高。

食材处理:肉块越细碎,汤中嘌呤含量越高。

焯水情况:研究发现,如果熬汤中途不再补水(比如使用电压力锅熬汤),提前将肉块焯水,可以降低肉汤嘌呤含量。

食材选择:整体来看,鱼虾蟹贝类海鲜的嘌呤含量高于畜肉和禽肉。不过,小部分海鲜的嘌呤含量极低,如海参、海蜇,多宝鱼、银

鳕鱼、银鱼等嘌呤含量也较低。还要注意畜禽肉内脏部位嘌呤含量往往很高,而畜禽血的嘌呤含量则很低。

基于此,高尿酸和痛风的朋友想喝肉汤,又该如何选择?

少喝长时间熬煮的老火靓汤、火锅汤、浓肉汤。

不喝、少喝肉糜汤、烂肉汤,尽量选择肉块较大的汤。

优先选择非内脏的禽肉、畜肉、动物血汤,或上述嘌呤含量低的海鲜汤。

可择时、限量喝汤。择时是指根据痛风发作情况来决定是否喝



汤。发作期不吃、少吃高嘌呤肉类、不喝肉汤;非发作期可选择合适的肉汤限量饮用。但无论是否处于发作期,考虑到肉汤的营养价值比不上肉,依然建议限量喝汤、适量吃肉。(科学辟谣 王璐)

LE HUO

LE HUO

