

是错觉吗？ 现在的菜没以前好吃

在过去食物资源匮乏的时期，解决温饱是一大难题，更别提如何吃得营养均衡。正因为食物短缺，古代时期就涌现出了颇多抒发温饱问题的诗词歌赋。

“但愿苍生俱饱暖，不辞辛苦出山林。”

“但得众生皆得饱，不辞羸病卧残阳”

而现如今，饮食温饱已经不再是问题，但却有越来越多的证据表明：我们吃的食物营养下降了！除此之外，老人们也经常对着餐桌发牢骚：现在的食物没滋味儿，不好吃！难道说，我们好不容易能吃饱了，又要营养不良了？还得忍受变差的口味？哎！真是“鱼与熊掌不可兼得”，现在的食物真的是营养低又没味吗？会不会吃出营养不良？这篇文章就来聊聊为啥很多食物今日不比往昔，最后还会为大家的营养均衡支招。

现代农产品的营养“缩水”了？

对于现代人来说，饮食不仅仅是为了解决温饱问题，还要更关注营养素摄入是否充足。倘若长期饮食营养不良，会诱发多种疾病。比如缺乏维生素C不仅会导致免疫力下降、牙龈出血，严重还会诱发坏血病；缺乏维生素B会影响皮肤和粘膜的健康；缺铁会导致贫血；缺锌会导致味觉障碍，影响儿童生长发育；缺钙会导致骨质疏松……

而令人不安的是，越来越多的研究已经证实：现代农产品中的营养素含量越来越低了。这就意味着，吃同样的食物我们得到的营养大不如从前。

比如1991年《中国食物成分表》中芒果的胡萝卜素含量为8050微克/100克，而2018年出版的《中国食物成分表第6版》中芒果的胡萝卜素含量降低到了897微克/100克；在1991年《中国食物成分表》中黄玉米面每百克的维生素B1和维生素B2含量分别为0.26毫克和0.09毫克，而《中国食物成分表第6版》中黄玉米面每百克的维生素B1和维生素

B2含量则分别降到0.07毫克和0.04毫克，并且矿物质铁、锌、硒的含量均有下降。

2018年，哈佛大学研究人员在英国《自然·气候变化》杂志上发表论文，提到气候变化对食物营养的影响，全球不断上升的二氧化碳水平，会让农产品的营养价值越来越低，预计到2050年全球将有1.75亿人因此缺锌，1.22亿人缺蛋白质。

另外，在2020年《科学报告》杂志上发表过一篇研究，该研究基于对1850年至2016年间采集的样品进行小麦籽粒质量分析，评估了过去166年来小麦籽粒的产量和营养品质变化，结果发现从1955年到2016年，小麦中的蛋白质含量下降了23%，锰、铁、锌和镁的含量也显著下降。

综合多个研究来看，现代很多食物营养确实不如从前。

营养和风味为啥会“缩水”？

除了气候变化的影响以外，人为因素也是影响食物营养素含量的一大原因。比如种植方式、运输以及食物加工。

种植方式：以前的农作物几乎都是露天种植，而现在为了提高产量，大批农作物采取大棚种植的方式。两种方式相比，大棚种植的蔬菜在部分营养上可能逊色于露天种植，比如大家比较关心的维生素C。

另外，因为温度和光照等原因，大棚种植的蔬果风味也不如露天种植。比如，光照强度增加会使番茄果实的维生素C、可溶性糖、可溶性固性物含量和糖酸比增加，有机酸含量降低，而这些都是会影响蔬果的口味。

在相同的温度下，光照强度越低，蔬菜的光

合作用越弱，品质就越差，风味也会越差，这也是为啥很多人说现在的蔬果“没味儿”的原因之一。对于这个事儿，笔者深有感触，当年自家种的胡萝卜跟农贸市场购买的胡萝卜相比，自家的胡萝卜简直就是“胡萝卜界的美味天花板”！

运输：为了保证蔬果上架期间的品质，很多蔬果都会在其没有完全成熟之前就采摘下来。在较长时间的贮存和运输过程中，食物的营养也难免会下降。

食物加工：为了方便现在的生活，市面上存在各种各样的加工食品，比如饼干、香肠、水果干、地瓜干、咸菜等。食品加工的过程，会导致大量的营养流失。

我们会营养不良吗？

很多人可能会比较担忧，既然现在的食物营养“缩水”了，那会不会营养不良呢？其实并不用担心。

首先，虽然现在大多数食物营养素含量上有降低，但我们现在的食物种类相当丰富！在过去由于条件限制，基本是自己家地里有啥菜就只能吃啥菜，食物种类受限，比如东北的农村地里大多是茄子、土豆、西红柿、大白菜、芹菜、韭菜、胡萝卜、大萝卜……总吃也是真的腻，往往是一大碗饭配上一小点菜，吃饱就行。

而现在不一样了，我们不仅能吃到家里的

菜，天南地北的菜都可以吃的到。南方人可以吃到北方菜，北方人也可以品尝到南方菜。食物多样不仅能摄入多方面的营养，还能丰富我们的餐桌，促进食欲。其次，《中国居民膳食指南》推荐大家食物多样化，并且蔬菜每天要吃到300~500克，其中营养更丰富的深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上。另外还要吃半斤左右的水果、300~500克牛奶、1个蛋、2两肉、10克坚果、25克大豆，主食每餐至少4英寸一碗饭的量，严格按照指南的推荐来吃，并不用担心营养不良。



如何最大化保留食物的营养？

同样的食材，要想摄入更多的营养，就必须掌握一些方法。这就给大家支5招，让吃饭变得更营养。

食材处理：在烹调食材之前，必须先处理食材，而处理方式不当则会导致食物的营养流失。比如北方很多人做菜的时候会用盐“杀”一下，挤出水分再烹调，这会流失大部分水溶性维生素。再比如做一道清炒小白菜，有数据显示，小白菜切成段，炒后维生素C的损失约为30%，而如果切成细丝，炒后会损失51%，切得越细，损失的营养就越多。再比如淘米次数越多，维生素B族的损失也会越多。

先洗后切：先切后洗会导致水溶性维生素和矿物质从切口处流失，所以最好先将蔬菜清洗干净后再切。

烹调方式：与清蒸、煮、炖、凉拌相比，煎炸烤等高温烹调的方式会让食物损失更多的营养。比如油炸食物的时候，油温越高，维生素A氧化分解越严重，部分维生素A还会溶解于油而损失。而采用凉拌加点亚麻籽油的方式，不仅美味，还能促进脂溶性维生素A的吸收利用。

如果是炒菜，建议采用急火快炒的方式，可缩短蔬菜的加热时间，减少营养流失。不过，某些豆类蔬菜含有皂素和植物血凝素，要充分加热后才可食用。如果是做汤，建议开汤下菜，避免长时间沸水煮菜加速营养流失。烹调好的菜肴尽快食用，不要反复加热。

使用香辛料：香辛料的作用不仅仅是给菜肴提味，它们还含有多酚、黄酮等抗氧化成分，可减少烹调中蔬菜营养成分的流失。有研究对我们常用的14种香辛料的多酚、黄酮含量以及抗氧化活性做了比较，结果显示，在辣椒、花椒、桂皮、白芷、豆蔻、沙姜、草果、八角、丁香、黑胡椒、香叶、甘草、陈皮、茴香中，抗氧化能力最强的为丁香，其次为桂皮、花椒。

增加全谷物摄入：精白米面都是经过了碾磨加工后的食物，丢失了很多营养，所以建议饮食中增加一些全谷物的摄入。2022版《中国居民膳食指南》中特意强调了每天要吃50~150克全谷物和杂豆。做杂粮杂豆饭就很不错，用杂粮杂豆代替1/3~1/2的精白米面，比如燕麦饭、糙米饭、红豆饭、紫薯饭、玉米馒头、荞麦馒头等。

除了这些方法以外，还要注意食材的储存时间，对于不好保存的食材要做到少买勤买，避免长时间储存导致营养流失和腐烂变质。

总结：虽然现在大多数食物的营养在“缩水”，但针对目前的形势，并不需要担心营养不良。应该做到食物多样化，多吃天然食物，少吃加工食物，优化饮食结构。