

日常吃醋好處多，但千萬別這樣吃！選醋、吃醋，看這篇就夠了

26-01-2022 江蘇省消保委

醋是家家戶戶都常用的調味品，尤其是在重視減鹽少糖的現在，很多人都用醋來增加風味。現代醫學認為：食醋可以幫助開胃助消化、消除疲勞、養顏護膚等。市場上醋的種類多樣，陳醋、米醋、果醋等，該怎麼選呢？



醋，怎麼選？

不同的醋，釀造手法、原料不同，因而功效側重也不一樣：

陳醋，護心臟、調血壓

陳醋在我國已有千年歷史，是以優質大米、高粱、豌豆、麩皮等為原料，經過蒸、酵、燻、淋、陳的步驟釀造而成，釀好後至少要放置一年以上，因此香氣濃郁、酸味較重。

陳醋適合用來做需要酸味重且顏色深的菜，如醋燒魚、酸辣湯，另外也可以作為搭配餃子、餛飩的蘸料。

**【特殊價值】**陳醋中有一種川芎嗪的成分，對心臟有著一定的保護作用，還能幫助改善腦缺血症狀，調節血壓。

一般來說，醋放置的年限越長，川芎嗪含量越高。

米醋，強身體

米醋也是以大米(糯米、粳米、籼米)為主要原料，採用固態或液態發酵工藝釀製而成，酸味相較於陳醋來說清淡些，南方的米醋甚至會有些甜味。

米醋適合做酸味較重又不想上色的菜，如醋溜白菜、糖醋魚、泡菜等。

【營養價值】受原料和製作工藝的影響，其所含的氨基酸和維生素是醋類中較高的，常吃對增強身體免疫力有一定好處。

### 果醋，美容養顏

果醋是一種介於飲料和醋之間的飲品。常見的是以蘋果、山楂、梨、桑葚、葡萄等水果為原料製作而成。

【營養價值】與通常使用的食醋相比，果醋含有較多天然芳香物質的有機酸，保持了水果特有的果香，並富含維生素、氨基酸等，有助於女性美容養顏。

### 醋吃了會導致骨質疏鬆？

並不會。按照化學反應，醋酸會溶解碳酸鈣，從而使鈣流失掉。但我們吃進去的醋只有很少部分的醋進入血液，而且很快被肝臟代謝為二氧化碳和水，而不是直接作用於人體骨骼，因而並不會造成機體本身的鈣質流失。

其次，我們平時吃的各種食醋，除了含有醋酸外，還含有較多的鈣元素和B族維生素。

另外，醋還能幫助胃酸分泌不足的人把食物中的不溶性鈣變成鈣離子，有助於人體對食物中鈣的吸收。

### 醋能軟化血管？

不能。醋酸在小腸中就會被鹼性消化液中和，能夠吸收進血液的醋酸非常有限，而且很快就會被血液的穩定系統清理掉，所以醋酸不會改變血液的酸鹼度，也不能軟化血管。

對於有動脈硬化的人，與其盲目喝醋，不如通過戒煙限酒、均衡營養、加強運動、平衡心態來改善和控制病情。

### 醋能降血糖？

醋能說明減緩餐後血糖的上升速度，但這並不代表其有降血糖的功能，切勿用喝醋來代替吃降糖藥，不僅血糖控制不理想，還會傷胃。

醋酸能夠延緩消化過程，減慢排空速度，從而輔助平穩血糖。因此，專家建議，糖尿病患者餐前可以服用 10~30ml，酸度為 6%的醋，可起到一定的幫助控糖作用。

### 使用醋的三忌

醋雖好，但也不能亂用：

#### 炒青菜等綠色蔬菜時不要放醋

因為青菜中的葉綠素中的鎂離子與醋酸發生化學反應，形成脫鎂葉綠素，不僅失去原有的綠色，還降低了營養價值。

#### 燉骨頭湯時不要加太多醋

雖然加醋燉骨頭可以增加礦物質的溶出，但加太多醋也可能使骨頭中的鉛等重金屬溶出，反而有害健康。

#### 喝牛奶後不要馬上吃醋

因為牛奶是一種膠體化合物，本身有一定的酸度，醋中的有機酸會使牛奶變得不易消化吸收，特別是腸胃不好的人，更易引起消化不良。

最後還要提醒大家：專家建議醋的每日攝入量不超過 6 毫升，口味偏鹹的人可以用食醋代替鹽和醬油等調味品，有利於降低罹患高血壓等心腦血管疾病的風險。