世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動｜臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報良醫

少鹽好好吃 也能把健康煮回來

文：沙文达副教授

一鍋豬腳醋 真能把膠原“補”回來？

在大马的华人饮食文化中，不论是平日里寻觅的古早味，还是产后坐月的餐桌上，总能见到“猪脚醋”的身影 。那软糯Q弹、充满光泽的猪皮，被无数人视为补胶原、滋补养颜的头号圣品，深信“吃什么补什么”的古老智慧。然而，作为一名营养师必须打破这个“美丽的误会”，那就是猪脚醋里的胶原蛋白，其实很难如你所愿地“补”到脸上。

胶原蛋白是人体内含量最丰富的蛋白质，约占全身蛋白质总量的30%。它不仅是构建皮肤弹性的支柱，更是支撑关节灵活与骨骼稳固的核心原料。遗憾的是，胶原蛋白并不会永远驻留。从25岁起，人体合成胶原蛋白的能力便开始下滑。随着年龄增长，皮肤皱纹显现、关节开始“卡卡的”等老化迹象便接踵而至。而现代人常见的熬夜、吸烟以及高糖饮食，更是加速这一流失过程的推手 。

为什么吃下整锅猪脚醋，皮肤却未必能“回弹”？首先必须明白“大分子”的吸收屏障这回事。猪脚中的胶原蛋白属于大分子蛋白质，其结构像一根拧得很紧的三股绳索，人体根本无法直接吸收这种原始形态。当你大快朵颐时，胃蛋白酶和胰蛋白酶会化身为“剪刀”，将其强行切碎成氨基酸或短肽 。

再来身体不受指令的分配系统。这些被剪碎的原料进入体内的“氨基酸池”后，分配权完全交由身体决定。它可能流向肌肉修复、骨骼构建，甚至是修复受损的内脏组织，并不会乖乖听从你的意志全速奔向皮肤 。

此外，也须注意不完全蛋白质的局限。在营养学评价中，猪脚胶原蛋白被称为“不完全蛋白质”，因为它缺乏人体必需的色氨酸。另外潜藏的健康“副作用，这也是最关键的一点。猪脚伴随着极高的饱和脂肪与热量，且为了中和酸度，炖煮时往往加入大量甜醋，含糖量惊人，对患有高血压、高血糖或高血脂的人群，想靠猪脚补脸，可能反而先伤了心血管，简直是“赔了夫人又折兵”。

抛弃“以形补形”旧观念

如果确实需要额外补充，请抛弃“以形补形”的旧观念，转而遵循以下4个科学标准：

1.看分子量，越小越好。

猪脚的大分子胶原蛋白像硬木头，难以消化；水解胶原蛋白（collagen peptides）则是劈好的柴火。建议选择分子量在2000至5000道尔顿（daltons）之间的“小分子肽”，它们更易穿过肠壁进入血液循环被身体利用 。

2.看来源，鱼类更优。

特别是深海鱼皮或鱼鳞提取的胶原蛋白，其分子结构与人体更接近，且脂肪负担低，但选择时务必要认准来源清晰的正规厂家。

3.看配方，要有“施工队”。

胶原蛋白的合成必须有维生素C的参与。优先选择添加了维C、玻尿酸或葡萄籽提取物（抗氧化成分）的复方产品。没有这些，等于工地堆满了原材料却没人施工 。

4.避开隐形糖分

为了掩盖腥味，许多饮品或果冻会添加大量白砂糖或香精。建议选择无添加、低热量的粉剂，避免因摄取过量的糖分而导致“糖化反应”，反而加速衰老。

其实想要维持肌肤弹性，补充只是手段，守住才是根本。除了科学补充，请务必做好防晒（紫外线是胶原蛋白的头号杀手）、减少熬夜并回归均衡饮食。记住，健康的底子，从来不是靠一碗猪脚醋就能“补”出来的。

秦子睿
营养师

“營”食專欄

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

穿行在吉隆坡喧嚣的街头，流连于马来西亚各地热闹的社区，椰浆饭、炒粿条、印度煎饼的香气总是扑鼻而来，令人垂涎。对于许多马来西亚家庭来说，在美食广场解决一餐，或是在外卖平台上轻点几下，早已成为日常饮食的常态。尽管本地美食世界闻名，但长期远离自家厨房的饮食习惯，却在悄然间埋下了健康的隐患。

大多数市售餐食以出餐速度和口感为优先，营养价值往往被放在次要位置。它们不仅缺乏来自蔬菜、全谷物和豆类的膳食纤维，还普遍存在‘三高’问题：高盐、高油、高糖。久而久之，这种不均衡的饮食结构可能引发高血压、肥胖、糖尿病等严重健康问题，影响的不只是成年人，年轻一代也面临同样风险。

解决之道，并非放弃我们钟爱的味道，而是将它们重新掌握在自己手中。在家做饭，是最好的自我关怀。它让你对每一口食物都有完全的掌控权：自由调节分量、亲自挑选新鲜食材、选择更能保留营养而非破坏营养的烹饪方式。

掌握主动权：把厨房变成健康主场

通往更健康生活的起点，不是健身房，而是你的厨房。当你把重心转移到开始亲手烹饪，便意味着厨房成为滋养身心健康的实验场。

1.巧妙运用食材

在家下厨，你既是厨师，也是健康守护者。你可以优先选择去皮鸡肉、鱼类、豆腐等优质蛋白，替代高脂肪的肉类；也可以轻松实现半盘色彩缤纷、富含纤维蔬菜的目标，这是外卖打包难以企及的。这份掌控力，让你不仅能搭配出均衡的餐食，还能吃得对，为身体注入真正的能量。

2.少盐不减味，风味自然来。

很多人不敢在家做饭，是担心‘健康’意味着‘清淡无味’。这其实是一个普遍的误解。少盐、美味的秘诀，在于善用天然香料，层层叠加风味。与其依赖盐罐或浓重的调味粉，不如让以下这些本地常见的食材成为你的秘密武器：

◆ **辛香食材：**多放洋葱、蒜头、姜和红葱头。小火慢炒，它们会释放出天然的甜味、香气和层次感。

◆ **热辣与清香：**新鲜辣椒、香茅、南姜能带来强烈的感官冲击，让你几乎忘记盐的存在。出锅前挤一点青柠或柑橘汁，更能‘点亮’整道菜，在舌尖激起类似咸味的满足感。

◆ **鲜味因子：**鲜味被誉为‘第五种味道’，它能带来醇厚、咸香的风味和深刻的满足感。你可以通过以下食材，轻松在家中激发出浓郁鲜味：

- 蘑菇（干香菇尤其提味）
- 番茄或少许浓缩番茄酱
- 发酵豆制品，例如天贝和味噌。
- 少量烤香的小鱼干（江鱼仔）或海带
- 纯鲜味调味料，即谷氨酸钠（味精），由甘蔗或木薯天然发酵制成。

关于传统调味料的一点说明：像鱼酱（budu）、咸虾酱（cincalok）或峇拉煎（belacan）这类传统发酵美食，确实是令人惊艳的鲜味‘炸弹’，但它们的钠含量也极高。诀窍在于让它们‘轻声细语’，而非‘喧宾夺主’，即只需少量添加以提供风味层次，而不会让盐摄入量飙升。

3.更健康的烹饪法，更理想的效果。

‘怎么煮’和‘煮什么’同样关键。油炸是许多商业厨房的惯用做法，不仅热量惊人，反复使用的油脂还可能生成有害物质。而在家做饭，你完全可以选择既能锁住风味和水分、又不会让菜肴油腻腻的烹饪方式。

◆ **蒸和焖煮：**这是保留维生素的黄金烹饪法。用姜片和香葱清蒸鱼肉，便是一道经典的高蛋白、低脂佳肴。

◆ **烧烤和烘烤：**这种方式让多余油脂自然滴落，同时使肉类和蔬菜中的天然糖分发生焦糖化，带来一抹诱人的烟熏风味层次感。

◆ **快火翻炒：**使用不粘锅或养得好的铁锅，只需一茶匙对心脏健康友好的油，便可将蔬菜和蛋白质食材快速‘爆熟’，保留蔬菜的爽脆口感和丰富营养。

重新找回厨房的意义，并不在于追求厨艺的完美，也不在于每晚围着热灶忙碌数小时。它只是一种简单而有意识的选择，即选择用什么来滋养你所爱的人。善用我们丰富多样的本地香料，拥抱那些富含鲜味的天然食材，并选择温和的烹饪方式，你就能做出与任何餐厅菜肴一样美味，却对心脏友好得多的家常料理。家庭烹饪远不止是一项家务活，它是对家人健康的长期投资，是对财务的温柔守护，更是对马来西亚多彩风味的一次由衷礼赞。从小的改变开始，比如每周在家做3顿饭，你会亲眼见证，你的厨房将再次成为家中最健康且最温馨的地方。

4.调味之道

即便使用包装调味料，养成看标签的习惯也能带来天壤之别。如今许多品牌已推出低钠酱油或低钠蚝油。使用时不妨加少许水或高汤稀释，或者直接从食谱要求的一半分量开始。

另一个少钠选择是纯鲜味调味料（例如味精），可用它替代部分食盐。这样既能减少钠含量，又能保留食物的美味。我们的味蕾极具可塑性；只要逐渐减少盐分，你最终会发现，市售的食物反而咸得难以入口。

長期投資 終身受益

重新定义你与家庭烹饪的关系，是一场将带来终身回报的旅程。

省钱更省心：

虽然初次买菜的开销看起来不小，但每餐在家做饭的成本几乎总是低于外出就餐，更何况还能有效避免长期健康问题所带来的医疗支出。批量采购糙米、扁豆及当季本地绿叶蔬菜，是既实惠又能养活一家人的明智之选。

家庭连结与饮食教育：

在家做饭，其实也是一种给孩子的健康身教。当孩子看着父母剥蒜、洗菜、准备食材时，他们会慢慢明白：食物不是随手从塑料盒里拿出来的，而是需要花时间与心思准备的。

一起下厨、一起吃饭，不只是填饱肚子，更是一家人相处与交流的过程。每天围坐吃饭的时间，也往往是培养健康饮食习惯最自然且最温暖的时刻。

沙文达副教授
（Satvinder Kaur）
马来西亚营养学会名誉助理秘书
营养师

详情可浏览

＊本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供，味之素（馬來西亞）有限公司［Ajinomoto（M）Berhad］提供教育資助。
＊这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
＊“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于**6月4日至7日**在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
＊除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。