

# 春来到 哪些蔬果应季又健康?

阳春三月,又是一年芳草绿,随处可见的春季美景,到处都是生机勃勃的景象。俗话说:一年之计在于春。这句话同样适合春季饮食,哪些应季蔬果最有营养,可以为一年的身体健康打下良好的基础呢?

## 绿叶菜:芦蒿、茼蒿最新鲜

芦蒿:性凉解燥

“茼蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时”,苏轼诗中的茼蒿也叫芦蒿,当下正是吃芦蒿的好时候。芦蒿有白、青、红三种,最常见的是青芦蒿。一根根芦蒿就像柔韧的柳枝,细细长长的杆上有一节一节的小突起。

100克芦蒿分别含有4.2克蛋白质和0.24克脂肪,是一种高蛋白低脂肪的蔬菜。同时,由于芦蒿中含有一种芳香油,因此具有独特风味,能起到健脾胃、化痰热、助消化的功效。水生的芦蒿性凉,味甘,可以平抑肝火,最适宜春天养肝护肝。清爽的口感还可以预防咽喉疼痛并缓解燥火导致的便秘。另外,芦蒿中总黄酮含量比较高,对降血压、降血脂以及对预防心血管疾病均具有一定的食疗作用,是一种很好的保健蔬菜。

吃芦蒿要吃秆不吃叶,择菜时保留上半部的嫩秆,与香干炒在一起,只用一点油,一点盐,将两者的自然清香混在一起,这就是著名的香干炒芦蒿。也可以和腊肉一起炒,再加些韭菜,更能突出芦蒿的清香。

购买芦蒿需要挑选嫩茎鲜绿的。炒之前,最好先在清水中浸泡一会儿,这样可以增加它的鲜嫩感。烹饪时要急火快炒,出锅之后嫩杆鲜绿挺拔,还带着一股春天清新的气息。另外,芦蒿质地硬,脾胃不好者少吃。

## 茼蒿:健脾开胃

茼蒿以前是宫廷里的美味佳肴,所以被称为皇帝菜。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所吴景欢博士介绍,茼蒿营养丰富,尤其是胡萝卜素,每百克中含1.5毫克,比番茄、南瓜等蔬菜高2~3倍,对保护视力很有好处。烹调时,与肉、蛋一起炒,能提高维生素A的

利用率。

茼蒿的清香气味是由于它含一种挥发性的精油,能够刺激食欲。现在气温回暖,很多人食欲不振,吃点茼蒿能起到开胃健脾的作用。孙思邈的《千金·食治》中记载,茼蒿可以“安心气,养脾胃,消痰饮,利肠胃。”但茼蒿中的芳香精油遇热易挥发,可以慢火炖汤,或者稍微焯一下后凉拌。

另外,茼蒿中还含有较高的钾、钠等矿物盐,能调节体内水代谢,通利小便,消除水肿。由于含钠较高,在烹调时要少放些盐。

## 豆制品:蚕豆、豌豆可防癌

蚕豆:健脑补钙,脂防防癌

蚕豆中含有大量蛋白质,在日常食用的豆类中仅次于大豆,并且氨基酸种类较为齐全,特别是赖氨酸含量丰富。蚕豆中还含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等,有增强记忆力的健脑作用。蚕豆中的钙,有利于骨骼对钙的吸收与钙化,能促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化,蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。现代人还认为蚕豆也是抗癌食品之一,对预防肠癌有作用。

## 豌豆:和高钙食物一起烹调

新鲜豌豆蛋白质不仅含量丰富,而且质量好,包含人体所必需的各种氨基酸,经常食用对孩子的生长发育会大有益处。新鲜豌豆中富含的粗纤维,具有清肠、降低胆固醇、防癌的作用。

豌豆所含的钙和磷在豆类食物中较低,因此烹饪时要选高钙的配菜,如豆制品、小白菜、油菜等,不仅可口,也丰富了营养。吃豌豆尽管好处很多,但多吃会引起腹胀,每次不宜超过50克。

## 根茎类蔬菜:芦笋、春笋味道鲜

芦笋:预防感冒

细长的绿笋,既像芦苇嫩芽,又像竹笋,所以大家形象地叫它芦笋,其实它的大名叫石刁柏,有的地方也叫它龙须菜。

芦笋嫩茎中富含维生素和矿物质,尤其是维生素C,其含量达到45毫克/百克,比橙子、橘子都要高。常吃可增强机体免疫力,预防感冒,对牙龈肿胀、出血也有一定缓解作用。芦笋含糖量少,且含有可以帮助调节血糖的物质,糖尿病患者适合吃。另外,其中钾、皂苷等物质有调节血脂、血压的作用。

## 春笋:缓解干燥便秘

春笋被誉为春天的“菜王”,有着“尝鲜无道春笋”的说法。春笋含有丰富的植物蛋白、维生素及多种微量元素。春笋的纤维素含量也十分丰富,能够促进肠胃蠕动,帮助消化。

现在是春笋上市的季节,菜市场里裹着褐色外衣的春笋还带着泥土气息。春笋含有充足的水分,蛋白质含量(2.4克/100克)在蔬菜中也不算佼佼者,是一种高蛋白低脂肪的食物。另外,春笋中富含不溶性膳食纤维,经常吃可以防便秘。

春笋本身没什么特殊味道,是一个百搭菜。配在荤菜里,可吸附肉的香味,同时还能吸附油脂给荤菜解腻。凉拌春笋是一道营养又健康的小菜,白白的春笋,吃起来特别爽口。

## 水果类:春食六果最养人

菠萝:健胃消食

菠萝是应季水果,色泽鲜艳且口感清脆甘甜,备受人们的喜爱。菠萝中的“菠萝朊酶”能分解蛋白质,有促进消化,消除水肿和炎症,促进血液循环的作用。在吃过一些比较油腻的食物之后,吃点菠萝还有防止脂肪沉积的作用。菠萝对肾炎、高血压患者都有益处,它还能帮助健胃消食、补脾止泻等,是春季绝佳的补品。

## 梨:润喉生津

梨是春季水果中的首选,它含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素,梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能,最适宜于春季节发热和有内热的病人食用。尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便

燥结等症较为适宜。

## 草莓:补血益气

草莓被营养学家美誉为“春天第一果”,其有补血、益气、健脾、润肺的功效,老少皆宜。尤其对于体虚者,草莓更是滋补的水果之一。草莓富含丰富维生素C,有帮助消化的功效,同时还以巩固齿龈,清新口气,润泽喉部。

此外,草莓中含有的铁元素、葡萄糖、果糖、苹果酸、柠檬酸等可以有效地辅助治疗春季易发的嗓子疼、肺热咳嗽、长火疖子等疾病。

## 车厘子:美容养颜

车厘子的含铁量特别高,位于各种水果之首。常食车厘子可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。车厘子营养丰富,具有调中益气,健脾和胃,祛风湿,“令人面孔好颜色,美志性”之功效,对食欲不振,消化不良、风湿身痛等均有好处。

## 杨桃:清燥润肠

杨桃中充沛的果汁和纤维质,能生津止渴,迅速补充人体的水分,并使人体内的积热或酒毒随尿液一起排出体外,有利于清燥润肠,消除疲劳感。杨桃还能减少机体对脂肪的吸收,有降血压、降胆固醇的作用,可以预防高血压、动脉硬化等心血管疾病,同时还可保护肝脏,降低血糖,是春季极好的保健食品。杨桃性寒,适合患有心血管疾病或肥胖的人食用。

## 小番茄:软化血管

春季养生,小番茄不能缺。小番茄,也叫圣女果,既是蔬菜也是水果,其口感香甜多汁,含有丰富的蛋白质、维生素和果胶、糖分等多种营养物质,其中维生素的含量是普通番茄的1.7倍,甚至高于苹果的含量。

常吃圣女果,可以软化血管,调节血压水平,从而可以帮助预防心血管疾病,呵护心血管健康。

人民网

# 春季易发口腔疾病

春季早晚温差大,会影响人体自身调节能力,有些人出现牙疼的症状也与气温变化有一定关系。天津中医药大学附属南开中医院口腔科医师邢普春提示,如果人体自身调节能力较弱,牙周组织抵抗能力也会变弱,那么很容易引发牙髓炎、牙周病等口腔疾病。

由于牙齿上沉积的牙菌斑、牙结石侵蚀牙齿,且平时疏于关注,当牙周组织抵抗能力下降时,就会转为急性病症,牙齿就会突然疼起来。因此,不管生活工

作有多忙,千万不要忘了饭后刷牙。保护好口腔卫生,才能从源头上远离严重的口腔疾病。日常生活中,建议多喝水、多吃清淡饮食,平时注意睡前不吃零食或甜食,少吃辛辣刺激食物,多吃果蔬以补充维生素。

此外,如果是症状较轻的口腔疾病,可以通过认真刷牙、洁牙来阻止症状进一步发展;如果症状较严重,不仅要洁牙,还要进行针对性治疗,建议及时到专业的口腔医疗机构进行检查。今晚报

# 蔬菜焯水有哪些好处

“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟,然后再拿出备用,是烹饪中常用的一道工序。那么,哪些食材需要焯水,焯水又有什么作用呢?我们今天以蔬菜为例,给大家介绍一下焯水的好处。

颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等,但需要注意的是,焯水时间不能过长,以免破坏叶绿素的结构,导致蔬菜颜色变暗,以及水溶性维生素C、B族流失,降低蔬菜的营养价值。

去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味,而且摄入量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%—87%。

降低农药残留。农药在沸水中的溶解性高,去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜,可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

去除异味。芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质,具有辛辣等刺激性味道,焯水可以使其挥发。另外,

# 抗原检测将对疫情防控产生哪些影响

3月12日,国家药品监督管理局发布通告,批准南京诺唯赞、北京金沃夫、深圳华大因源、广州万孚生物、北京华科泰生物的新冠抗原产品自测应用申请变更。这也意味着五款新冠抗原自测产品正式上市。此前一日,国家卫生健康委在其网站发布《新冠病毒抗原检测应用方案(试行)》(以下简称《方案》),表示将推进“抗原筛查、核酸诊断”的监测模式,在核酸检测基础上增加抗原检测作为补充。

抗原检测的原理是什么?与核酸检测相比,抗原检测又有哪些优势和缺点?抗原检测的价格如何?抗原检测批准后,将对我国疫情防控产生哪些影响?记者就此进行了采访。

## 抗原检测的原理是什么

新冠肺炎疫情发生以来,国务院联防联控机制科技攻关组部署了各种新型检测试剂的研发,2020年3月,在前期主要针对以PCR为主的核酸试剂研发后,科技攻关组部署了核酸检测、抗原检测、抗体检测(检测人体内是否存在IgM、IgG抗体)三个方面的研发项目。

据中国工程院院士、清华大学医学院讲席教授程京介绍,抗原检测是基于免疫的检测,在30分钟之内就可以快速获知病人体内是否有病毒的存在。

“抗原就像是病毒外面穿的‘衣服’,核酸就是病毒里面的基因。”上海新冠肺炎临床救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏指出,抗原检测与核酸检测的原理不同。其中,抗原检测是从抗体出发去测“衣服”,综合特异性之后,就可以让病毒显示出来;而核酸检测更为复杂,需要通过扩增来完成,因为有了扩增的环节,核酸检测的敏感性会更高,但相应获得结果需要的时间就更长。

## 抗原检测有哪些优势

据悉,《方案》规定了抗原检测的适用人群:一是到基层医疗卫生机构就诊,伴有呼吸道、发热等症状且出现症状5天以内的人员;二是隔离观察人员,包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员;三是有抗原自我检测需求的社区居民。同时,明确了3类人群进行抗原检测需满足的主要条件、检测试剂的获得渠道,制定了检测发现阳性后的处置管理流程,促进抗原检测与核酸检测相衔接。

“与核酸检测、抗体检测相比,抗原快速检测具备操作简便、快捷高效、适用广泛、成本低廉、安全可靠等诸多优势,可以极大减轻医护人员、医疗卫生机构负担。”重庆医科大学校长黄爱龙认为,未来,抗原快速检测可以在机场、海关、酒店、餐馆等场所和会议、体育赛事等大型活动中得到广泛应用,同时,居民也可以进行居家自测,获取结果不超过30分钟,且试剂成本低廉,约为核酸检测的20%。若组织有力,可以在短时间内完成超大规模人群的筛查。同时还能避免人员聚集过程中存在的交叉感染风险。

根据《方案》,抗原检测可分为基层医疗卫生机构抗原检测和居家、隔离观察人员抗原检测应用和社区居民抗原检测应用三种方式。其中,社区居民有自我检测需求的,可通过零售药店、网络销售平台等渠道,自行购买抗原检测试剂进行自测。

国家卫生健康委强调,核酸检测依

蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多,蔬菜焯水后可以去除一部分亚硝酸盐,降低癌症的发生风险。

去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素,不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒,建议焯水5分钟后再烹制。

现在我们已知道,绿色蔬菜焯水后颜色会更加鲜亮,但如果处理不当,蔬菜焯水后也会变得褐黄难看且不脆嫩。因此针对焯水后的蔬菜,推荐给大家几种处理方法:一是用大量冷水或冷风对蔬菜进行降温。相较于冷水,冷风不容易使蔬菜中的营养成分损失,更值得推荐。二是焯水后的蔬菜,如果不马上使用,可以在蔬菜上加植物油放置。因为油脂类具有黏附性,可以在蔬菜表面形成薄薄的一层油膜,防止水分蒸发,保持蔬菜脆嫩的口感。同时这种方法也可以防止蔬菜氧化变色,减少维生素C的损失。

北京晚报

# 香椿美味营养好却含有亚硝酸盐?

# 吃香椿前,千万别忘记这一步

又是一年春来到,又到香椿上市的季节了。香椿芽是香椿在春天长出的新鲜嫩芽,因长在树梢上,常被人们称为“树上的蔬菜”,它独特的味道让很多人深深迷恋,价格也因此水涨船高。比如最近在上海的一些菜场,香椿的价格甚至涨到了120元一斤左右。香椿这么贵,有什么特殊营养吗?今天咱们就聊聊香椿这个应景的季节性蔬菜。

## 香椿是营养价值相当不错的蔬菜

香椿又名香椿芽、香桩头、大红椿树等。香椿的特殊味道来自于其特殊的挥发物,包括萜类、倍半萜类等物质。正是因为这种特殊的香味,使得喜欢香椿的人每到春天必吃香椿,不喜欢的则避之不及。

香椿卖到这么贵,它是否有什么特别的营养呢?

香椿算是一种营养价值相当不错的蔬菜。香椿富含钾、钙、镁元素,维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。一些研究还发现,香椿对于预防慢性疾病有所帮助,其中含有抑制多种致病菌的成分,以及相当丰富的多酚类抗氧化成分。

不过,很多文章说香椿有各种保健养生作用,例如,抗肿瘤、降血脂、降血糖等,这就有些夸大了。其实香椿只是一种口味独特的时令蔬菜。一年当中也就春天的时候吃几次,每次也吃得不多,谈不上有什么特殊的功效。

## 香椿美味但含有亚硝酸盐

虽然美味的香椿总是让爱它的人们舍不得掏空钱包,不过,你知道吗,美味的香椿中经常也会潜伏一名危险分子——亚硝酸盐。

香椿中为何有亚硝酸盐?我们知道,植物生长的时候需要氮肥。氮是自然界中广泛存在的元素,植物吸收环境中的氮,通过复杂的生化反应最终合成氨基酸。在这个过程中,产生硝酸盐是

不可避免的一步。在植物体内还有一些还原酶,会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。实际上,所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。

亚硝酸盐是具有有一定毒性的。毒理学分析显示,亚硝酸盐具有一定的急性毒性,对齧齿动物,其半致死量为57毫克/千克。

而且,它还会增加患癌症的风险,

因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应易产生亚硝胺类物质,而亚硝胺是已公认的致癌物。

## 吃香椿前先用沸水焯一下

好消息是,吃香椿前,只要用热水烫一下,就可以去除绝大部分亚硝酸盐。

比如,有研究显示,热烫香椿时,30

秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐,45秒就可以去除83.86%的亚硝酸盐。所以,在吃香椿的时候,一定要先用沸水焯烫一下,烫个30~40秒就可以。

另外,也提醒大家,挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜的时候食用,因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。

北京青年报

# 为什么熬夜会导致发胖

里,使你真正变胖的原因则是熬夜之后体内的相关激素失调,刺激食用更多的食物,摄入过多的热量,这些热量被转化为脂肪,从而让人越来越胖。

我们熬夜的时候,身体搞不清楚我们处在什么状态,老认为我们接下来会要持续消耗体能。这种情况下它就会告诉你你要吃东西,你要不停地补充血糖。于是,一边不停地吃东西,一边因

为没有深度睡眠,身体没有代谢掉没有必要的脂肪,最后越是睡不好,就越容易长胖,而让身体产生这种错误的激素就是瘦素。

瘦素是控制器,当我们放下碗筷,从餐桌前起身离开时,其实是要感谢瘦素的,它在胃填满的时候,脂肪细胞释放出瘦素通知大脑停止进食,这也解释了为什么瘦素水平低的人倾向于饮食

人民网

光明日报