

择菜扔掉的边角料 竟是营养界隐形大咖

蔬菜是平衡膳食的重要组成部分,也是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,具有调节机体新陈代谢、改善肠道功能等多种作用。日常饮食多食用新鲜蔬菜,对提高膳食微量营养素和植物化学物的摄入起到关键作用。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐一般成人餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于 300 克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占二分之一。像芹菜叶、菠菜、萝卜缨等,都是深色蔬菜的代表。但人们在食用芹菜时,总是将芹菜叶择掉,多食用芹菜茎;食用菠菜时,往往将根部剪掉,以食用菠菜叶为主;在食用萝卜时,大多食用萝卜而非萝卜缨,诸如芹菜根、茄子蒂、小白菜根等,大多时候被弃之。事实上,它们的营养价值也很大,乃至具有一些特殊的药用功效,最好别扔!

芹菜叶 比芹菜茎营养价值更高

鲜芹菜叶所含的维生素C、硒、β-胡萝卜素含量均明显优于芹菜茎。每100克芹菜茎的维生素C含量为8.0毫克、鲜芹菜叶22.0毫克,鲜芹菜叶的维生素C含量是芹菜茎的近3倍,比石榴(维生素C:13毫克/100克)还高;硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,具有抗氧化、预防衰老等功能,同样鲜芹菜叶硒含量高于芹菜茎,每100克芹菜茎的硒含量为0.57微克、鲜芹菜叶2.0微克,鲜芹菜叶的硒含量是芹菜茎的近4倍;每100克芹菜茎的β-胡萝卜素含量为340微克、鲜芹菜叶2930微克,快9倍了!因此,鲜芹菜叶比芹菜茎营养价值更高,但要注意芹菜叶要多洗几遍,去掉表面残留的农药。

芹菜根 药食两用营养多

芹菜也被称作“药芹”,是一种药食同源食物。其实,芹菜根部的营养丝毫不弱于芹菜的茎部,富含钾、钙、硒等多种矿物质和维生素C、胡萝卜素等多种维生素。如每100克根芹作为根菜食用,钾含量高达441毫克、钙79毫克。

把芹菜根清洗干净,可凉拌、炒食、煮食或作汤菜的辛香调料,还可榨汁供药用,对维持机体健康、调节生理机能有一定作用。

菠菜根 可调节血糖水平

菠菜,原产波斯(伊朗),又名波斯草。唐代《唐会要》(8世纪后期)卷一百《泥波罗国》始有波稜菜的记载,说的就是菠菜。

菠菜作为深色蔬菜的典型代表之一,是日常餐桌上的常客。你知道吗?菠菜还被称为“红

嘴绿鹦哥”,是因为菠菜的根部是红颜色的,叶子是绿色的,也因此被称为赤根菜。但菠菜根往往会被弃之,当你了解它的营养价值,想必会后悔到拍大腿,实在可惜!菠菜浅红色的幼根,含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪。尤其是菠菜根中的不溶性膳食纤维具有降血糖、调节血糖的作用,改善胰岛素的敏感性,进而调节血糖水平。

萝卜缨 天然维生素A

萝卜,又被称为菜头、莱菔,味辛、甘,性温,十字花科的代表之一。萝卜富含碳水化合物、纤维素、维生素、淀粉酶、芥子油、菜菔子素等。可炒食、煮食、生食,也可加工腌渍、干制,但人们在吃萝卜时,往往将萝卜缨弃之。

事实上,萝卜缨也是很好的天然食材之一。第一,热量低,每100克白萝卜缨热量17千卡、青萝卜缨38千卡、小萝卜缨23千卡,是控制体重、减肥人群的不错选择之一。第二,富含胡萝卜素,青萝卜缨:200微克/100克、小萝卜缨710微克/100克,其可以在体内转化为维生素A,不仅有利于眼睛健康,也有利于皮肤和呼吸道健康。第三,富含维生素C,如每100克青萝卜缨含维生素C达41毫克(橙子维生素C33毫克/100克),对于预防牙龈出血有很好的作用。第四,富含钾、钙、锰、硒等多种矿物质。第五,其丰富的膳食纤维,可改善肠道功能,预防便秘和多种慢性非传染性疾病。

香菜根 消食下气防感冒

香菜,又名胡荽、香荽、芫荽,原产于地中海沿岸及中亚,相传是汉代张骞出使西域时引入中国。香菜不仅可以作为一种天然调味料,还能当叶类蔬菜食用。做菜时,加入香菜,可凉拌、炒食、调味、其中丰富的维生素C、烟酸及钾、钙、铁等,

为人体提供丰富的矿物质和维生素。但不少人讨厌食用香菜,更不用说食用其根部了。事实上,香菜的根部也是可以食用的,味辛,性温,有利于预防风寒感冒,促进大小肠消食下气。

茄子蒂 清热降火护肠道

茄子,最早起源于印度,古称“伽”,又被称为红皮菜、红茄仔等,蒜泥茄子、炸茄盒、鱼香茄丝等都是日常餐桌上的美味佳肴。相信大多数人在处理茄子时,会把茄子蒂丢弃,只因其带有毛刺又粗糙。

事实上,茄子蒂也是可以食用的,茄子蒂属于味甘性寒食材,其中有较多的生物碱、B族维生素、胡萝卜素、脂肪、膳食纤维等,把茄子蒂晒干后,切成末泡水喝,具有清热降火之功效。大火煮烂的茄子蒂,因含有丰富的膳食纤维,食用后可促进胃肠道蠕动,改善便秘。

小白菜根 清热利水解表散寒

小白菜,大家再熟悉不过了。一年四季均可食用,民间也有“百菜不如白菜”的说法。其营养价值不菲,如每100克小白菜胡萝卜素含量高达1853微克(胡萝卜4107微克)、钙117毫克、钾116毫克、维生素C64毫克。

在食用小白菜时,人们往往有意无意地将其根丢弃,事实上,小白菜完全可以带根食用。特别是又鲜又嫩的小白菜根部,其味甘性寒,也是一味良药,具有清热利水、解表散寒之功效。古人就有用白菜根煮水喝来预防伤寒感冒的做法。虽然吃起来“糙”一点儿,是因为小白菜根含有丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善便秘。与此同时,还含有丰富的维生素和矿物质,如维生素C、钙、钾、硒等微量有益营养素。(据《北京青年报》)

豆浆和牛奶 哪种营养价值更高

这几类人千万别选错

豆浆和牛奶都是我们生活中常喝的饮品,哪种营养价值更高?不同需求的人群该怎样选择?

豆浆VS牛奶 谁的营养价值更高

①钙含量
《中国食物成分表》(第6版)的数据显示,豆浆平均每100克含5毫克钙,而牛奶平均每100克含107毫克钙,比豆浆多20多倍。

②蛋白质
在含量方面,二者没有明显差别,都是每100毫升含3克左右蛋白质。但在质量方面,牛奶中的动物蛋白比豆浆中的植物蛋白更易消化,且牛奶中的必需氨基酸比例更符合人体需要。

③脂肪
牛奶中的脂肪含量大于豆浆,且脂肪种类更多。牛奶中含有胆固醇,而豆浆中没有,且豆浆中85%的脂肪都是不饱和脂肪。对有高血脂症或心血管疾病的人来说,豆浆中的卵磷脂、脑磷脂含量较丰富,可以养护心脑血管,相比牛奶会更适宜饮用。

④碳水化合物
100克豆浆和牛奶中的碳水化合物含量分别约为1.2克、4.8克,

都属于低碳水化合物,但牛奶中的碳水化合物多为乳糖,乳糖不耐受的人可以选择豆浆。

⑤维生素和矿物质
牛奶中维生素A、维生素D、维生素B2、锌、硒、钙的含量较丰富,而豆浆中维生素E、维生素K、钾、镁含量较丰富。豆浆中富含的大豆异黄酮是一种类雌激素,对人体雌激素具有双向调节作用,同时也是有效的天然抗癌物质。

豆浆和牛奶有各自的营养特征,二者没有绝对的营养价值区分。对寻求植物基蛋白和避免动物制品的人来说,豆浆更合适;对需要高钙和富含动物蛋白的人群来说,牛奶可能更好。

豆浆VS牛奶 哪些人群不宜宜喝

不宜喝豆浆的人群
①激素依赖性癌症患者
乳腺癌、宫颈癌等激素依赖性癌症患者尽量不要喝豆浆,因为这会在一定程度上补充雌激素,可能会促进肿瘤细胞发育,导致病情恶化。
②消化系统疾病患者
有胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的人不建议喝豆浆,以免豆浆中的膳食纤维加重胃肠道疾病。
③痛风、高尿酸血症患者
这类患者需限制嘌呤的摄入,因此包括豆浆在内的豆制品

都要少吃。

④肾结石患者
黄豆中草酸含量较高,制作成豆浆也不会减少,另外豆浆容易促使结石发生或复发。

不宜喝牛奶的人群
①乳糖不耐受人群
乳糖不耐受者在进食牛奶或其他乳制品易发生腹胀、腹泻、排气增多等不适症状,要少喝。

②心脑血管疾病患者
心脑血管疾病患者,尤其老年人,通常存在肥胖问题,牛奶中的胆固醇和高脂肪含量可能会使病情加重。

豆浆VS牛奶 如何饮用更健康

牛奶要适量
《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天应摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量奶制品。过多喝牛奶,甚至把牛奶当水喝,会导致蛋白质摄入过多,增加尿酸流失,还可能导致脂肪和能量摄入过多,引起肥胖。

豆浆要煮沸
生豆浆中含有植物红细胞凝集素,大量食用未完全煮沸的豆浆数小时后会引起头晕、头疼、恶心、呕吐等症状;同时,大豆中的不饱和脂肪酸经过氧化后可能降解产生醇、酮、醛等小分子挥发性物质,有豆腥味和苦涩味,会影响口感。
(据《成都商报》)

没出汗 可以不洗澡吗

出汗了要洗澡,清爽又舒服,这是大家的基本共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?先说答案:即使没有明显出汗,建议夏天最好可以每天洗一次澡。

为什么不出汗也建议洗澡

人体的皮肤表面几乎布满了汗腺,多达200万个至400万个。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小),就有250个到550个的汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多的微量成分,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。尤其在腋窝等部位,还会有特殊的汗腺,叫作大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。

以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,在环境温度分别为22摄氏度、

27摄氏度和30摄氏度的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。

此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面堆积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

从健康的角度看 每天洗几次澡最好

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯,甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异,没必要纠正。

但从健康角度来说的话,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗,洗完后建议加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

洗澡不仅有清洁作用,还能够改善睡眠、舒缓压力,这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸洗澡的话,这些好处似乎更加明显。洗澡也要注意控制水温,不能烫洗,在洗澡之后要注意加强皮肤保湿。
(据《甘肃日报》)

夏天感冒别大意

不少人认为感冒多发于冬季,其实,夏季感冒患者也不在少数。夏季活跃的病毒种类与高温环境“适配度”较高。例如,鼻病毒虽在冬季更为常见,但在夏季,通过握手、共用物品等密切接触的方式,它也能轻松传播。儿童由于免疫系统尚未发育完善,尤其容易中招。而腺病毒不仅能引起呼吸道感染,还可能引发结膜炎、胃肠炎,在游泳池等人员密集场所容易传播。

为什么夏季容易被病毒性感冒缠上?这就不得不说到空调。一方面,空调为我们带来凉爽,另一方面可能引发健康问题。在密闭的空调房间内,空气流通不畅,病毒更容易通过咳嗽、打喷嚏等方式传播,并在空气中长时间悬浮。此外,空调滤网若长时间未清理,会积攒大量灰尘、霉菌和病毒。开启空调时,这些病原体就会随着冷风四处飘散。而且,频繁进出温差超过7摄氏度的环境,人体体温调节容易失

衡,免疫力也会暂时下降,给病毒可乘之机。所以,在空调使用方面,应遵循“三原则”。空调温度应设定在26摄氏度左右,避免室内外温差过大。晚上可调至“睡眠模式”,以减少冷风刺激。另外,空调滤网得每月清洗一次,每年还需请专业人员对空调内部进行一次深度清洁,这样才能有效减少病原体滋生。而且,每开2小时至3小时空调,需开窗通风10分钟至15分钟,以降低室内病毒浓度。

应对夏季感冒,不少人还存在一些认知误区:

部分人觉得“夏天感冒就是热伤风,喝藿香正气水就行”。其实,这种观点并不准确,病毒性感冒和中医所说的“暑湿证”在发病原因上有很大不同。病毒性感冒多由病毒感染引起,而“暑湿症”则与夏季暑湿之气侵袭人体有关。藿香正气水虽是家中常备药,但它可能只对部分胃肠型感冒有一定效果,比如因受凉引发的腹泻等情况。若不加分辨地随意服用藿香正气水,很可能会掩盖真实病情,耽误治疗时机。

有人秉持“发烧了捂汗好得快”的观念。实际上,在夏天感冒发热时,身体更需要散热。如果一味捂汗,身体热量无法及时散发出去,会导致体内水分大

量流失,可能引发脱水,严重时甚至会导致中暑。小孩身体调节能力较弱,捂汗带来的危险更大。

“多喝冰水降温”这一做法也不可取。夏日感冒时,咽喉部本就处于敏感状态,冰饮可能会使咽喉部血管急剧收缩,加重黏膜水肿,不利于病情恢复。此时,建议多喝常温白开水或淡茶水,既能补充身体因发热流失的水分,又不会对咽喉造成刺激。

虽然夏天病毒性感冒发病率较高,可能占到感冒患者的10%至40%,但通过科学的预防措施,比如正确使用空调、注意手部卫生,合理安排作息时间,可以大大降低感染风险。增强免疫力是根本。饮食上,应多吃富含维生素C的水果,如猕猴桃、橙子,以及富含锌的食物,如坚果、瘦肉。维生素C能增强白细胞活性,而锌对免疫系统正常运作至关重要。

此外,保持室内通风、适当补充维生素和蛋白质、多吃水果蔬菜,也有助于增强身体抵抗力,进一步降低感染病毒性感冒的可能性。特别要注意的是,如果感冒症状加重或出现高烧不退、呼吸急促等警示信号,应立即就医。切勿自行诊断和治疗,以免延误病情。
(据《光明日报》)

不同成熟度香蕉的营养差异



随着香蕉成熟度的增加,其颜色会从青绿逐渐变黄,再出现斑点,直至通体黑褐色。这个过程大致可分为不成熟、刚熟、成熟、非常熟、过熟五个阶段。

不成熟 香蕉尚未完全成熟,外皮呈青绿色,口感偏硬偏涩。这种香蕉富含抗性淀粉,升糖速度慢,有益肠道健康。

刚熟 香蕉已经成熟,外皮微微发黄,甜度增加,口感不硬不软。这种香蕉抗氧化物质含量高,糖分相对低。

成熟 这种香蕉最常见,外皮呈金黄色,果肉非常甜糯,尤其适合老人和孩子。

非常熟 香蕉外皮开始出现斑点,表已熟透,甜度增加,但维生素和矿物质的含量进一步降低。

过熟 香蕉外皮呈黑褐色,此时含糖量最高,膳食纤维含量最低,口感非常软烂。
(据《辽宁老年报》)