

专家揭秘：芽菜究竟好在哪？

吃果蔬讲究应季,但有一类蔬菜永远应季,这就是芽菜。芽菜最常见的有发芽黄豆、豌豆苗、香椿苗等。如今,美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮,一些新式的芽菜也火了起来,比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

芽菜究竟好在哪?国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉记者,芽菜生长周期较短,一般来说,不用施肥和打药就能保证质量和产量,因此基本上都是无公害蔬菜,安全性相对更高。另外,植物种子往往储藏较多蛋白质、碳水化合物等营养物质,芽菜正处于生长旺盛阶段,营养价值也较高,特别是在维生素、矿物质、保健成分等方面。不同芽菜在营养上具有不同特点。

发芽黄豆。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,黄豆营养价值虽高,但内含妨碍营养元素吸收利用的物质。不过经过发芽,这些妨碍物质都会被大量分解,增加了营养利用效率。从口感上讲,发芽黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易胀肚,适合消化功能不好的人。用发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是,发芽黄豆并不等同于黄豆芽,发芽黄豆培育时间更短,一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。



豌豆苗。在范志红看来,豌豆苗非常值得推荐,其胡萝卜素含量可达2700微克/百克,而人们常吃的瓜果类蔬菜,其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

香椿苗。相对香椿芽来说,香椿苗维生素含量更高,特别是胡萝卜素、维生素B₂、维生素K等相当丰富。另外,香椿芽

往往含有较高的亚硝酸盐,香椿苗则不存在这一问题,因此更加安全。脆嫩的香椿苗只用盐、香油简单一拌,味道就不错。

蒜苗。很多人都有疑惑,大蒜发芽了还能吃吗?何洪巨表示,大蒜发芽后,只要蒜头没有变色、发霉,就可以吃。韩国庆北国立大学的研究也发现,发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,且在发芽

后第五天达到峰值,因此具有更好的防癌、抗衰老效果。此外,吃不惯大蒜的人可以吃些蒜苗。蒜苗在膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素等方面,更胜一筹。需要注意的是,烹制蒜苗不宜过于软烂,以大火快炒为宜。

除了以上这些芽菜,韩国最新研究发现,芝麻在浸泡催芽4天后,脂肪含量明显减少,亚麻酸、磷、钙等成分增加,且所含芝麻酚具有很好的抗氧化功能。研究还发现,荞麦发芽后有降血压、抑制脂肪肝的作用。加拿大阿尔伯塔大学研究也指出,大麦在催芽后2~5天营养价值获得改善,不仅膳食纤维增加,还更容易消化。此外,萝卜芽、苜蓿芽、葵花籽芽、花生芽等都是不错的选择。

范志红提醒,大多数芽菜都适合做“蒸菜”,具体做法是:芽菜洗净后,盖上薄薄一层面,大火蒸两三分钟后,表面就像穿了一层薄衣服,加入一点蒜末和香油,味道鲜美。这种做法用油少、烹调温度不高,能保留芽菜大部分营养,非常健康。

最后,专家提醒,有些蔬菜发芽后坚决不能吃,最典型的就是土豆。土豆发芽变绿就不能再吃,否则有中毒危险,会出现呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒症状,发芽的土豆最好整个扔掉。

(人民网)

■ 小知识

身体各部位的“克星食物” 你知多少(二)



肝脏是身体最大的解毒器官,肝功能不好,不仅直接影响身体健康,还会惹来皮肤粗糙、脸色发黄、长皱纹等毁灭后果!

高脂肪食物

大量食用高脂肪食物,不但会加重肝

脏负担,而且还会导致血脂(胆固醇和甘油三酯)升高,从而诱发脂肪肝,所以大家应尽量少食高脂肪食物,如肥肉、动物内脏(肝、脑、肠等)、葵花籽等。

同样不该食用的还有高糖食物,因为糖分摄取过多易转化为脂肪储存在肝脏,诱发脂肪肝等。

酒

酒精的中间代谢产物乙醛可直接损伤肝脏,从而诱发酒精肝、脂肪肝以及酒精性肝炎、肝硬化甚至肝癌等。

辛辣、刺激食物

辛辣、刺激食物可刺激胃黏膜,使胃

酸分泌增加,从而加重肝脏负担,特别是肝炎患者食用后会加重肝脏负担,诱发消化道出血。

加工食品

因为加工食品中含有防腐剂和食品添加剂,大量食用后会加重肝脏解毒、代谢能力,从而加重肝脏负担、诱发肝损伤。所以,身边常见的加工食品,如方便面、罐头等,都要尽量避免。

烟熏、烘烤食物

研究发现烟熏、烘烤后的食物,含有具有致癌作用的物质——苯并芘,这种有毒物质进入体内后,需要肝脏的超负荷运转进行解毒。所以,大家应少食烟熏、烘烤食物。

■ 健康厨房

豆干拌马兰头



材料:马兰头、五香豆腐干、嫩竹笋(可省)。
调味料:香油、盐、糖、鸡精。

做法:
1.将新鲜马兰头摘洗干净。
2.锅里水开后,将马兰头放入焯一下,捞出立马放冰水里,这样可以保持绿色。等叶子彻底凉下来,捞出稍挤出些水分后切碎。
3.豆腐干(和嫩竹笋)开水里焯一下,切成小丁。
4.然后将切碎的马兰头和豆腐干丁放入盐、鸡精、麻油、一点点糖在碗里拌匀,摆盘。
马兰头别名马兰,以长江流域分布较广。全株可入药,幼嫩的茎叶可作为一种营养保健型蔬菜食用。可炒食、凉拌或做汤,香味浓郁,营养丰富。

“三月三 荠菜做灵丹” 它究竟有何功效?

农历三月三刚过,民间有句俗语“三月三,荠菜做灵丹”,这荠菜到底有什么功效,为何三月那么多野菜,偏偏是它能媲美灵丹?它究竟有多灵呢?

我国现存最早的诗歌总集《诗经》中已经有“谁谓荼苦,其甘如荠”诗句。唐代,荠菜更是春天里广受欢迎的美食,人们甚至还将以荠菜为主料的春盘作为礼物。农历三月的荠菜,叶嫩根肥,味道鲜,八大菜系中几乎都有它的身影,如淮

扬菜中的“荠菜冬笋山鸡片”、鲁菜的“荠菜鱼卷”、徽菜的“荠菜丸子”等。

南京市中西医结合医院治未病科主任中医师夏公旭介绍,中医认为,荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结、益胃等功效。对于有胃部疾患和因为上火导致的眼部疾患的人尤其合适。

我国许多地方至今仍然保留着三月三吃荠菜煮鸡蛋的习俗,由于荠菜可以通过利尿、散结等作用起到降血压的功

效,所以说“三月三,荠菜当灵丹。”

从营养学的角度来说,荠菜含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C以及人体所需要的各种氨基酸和矿物质,对防止软骨病、麻疹、皮肤角化、呼吸系统感染、前列腺炎、泌尿系统感染均有较好的功效。

需要提醒的是,荠菜性稍凉,体质虚寒的人以及胃寒的患者不宜过多食用。

(新华网)