



怎样吃蔬菜更健康?



蔬菜可以提供人体所必需的多种维生素和矿物质等营养物质,是人们日常饮食中必不可少 的食物之一。蔬菜吃得对,健康功用更能翻倍。人们对蔬菜食用存在一些误区,更正这些误区,蔬菜食用更安心。

误区:蔬菜和水果只要洗洗就干净了,不需要擦干再吃

事实:使用干净的布或者纸巾擦拭洗完的蔬果比你想象的要重要得多!研究发现,将果蔬擦拭干净可以进一步减少新鲜蔬果表面的有害细菌。

误区:本地种植的有机蔬菜不会导致食物中毒。

事实:不论是有机食物还是常规食物,从产地到餐桌之间的任何环节都有可能感

染细菌。因此人们在家里应尽量减少食物滋生细菌的可能,尤其重视食材处理的这四步:清洁、分离存放、烹饪和冷冻。

误区:我是素食主义者,所以无需担心食物中毒。

事实:蔬菜水果是健康饮食的重要方面,不过同其他的食物相似,它们也可能携带食物细菌。不论是蔬菜还是需要削皮吃的水果,都需要在流水下冲洗。不能使用清洁剂或者漂白剂清洗,以免影响食用。

标有“即食”或者“已清洗”的水果和蔬菜不需要再冲洗。

误区:超市包装好的免洗蔬菜清洗了也没有关系。

事实:我们总是理所当然的认为清洗贴有“即食”“已清洗”标签的蔬菜没有任何问题。然而,此举不见得让食材更加安全,反而有可能增加交叉感染的风险。人手上的细菌或者厨房内各种台面的细菌都有可能污染本已清洁的蔬菜。(央广网)

晚餐不将就 上班族健康吃晚餐

对于在外拼搏每天忙忙碌碌的上班族来说,早餐和午餐都是将就,晚餐才是犒劳自己享受美食的时刻,偶尔的小聚会更是让身心放松的方式,可不正当的晚餐就餐习惯,对上班族的健康大打折扣!

吃得太饱

早午餐都是将就着吃,晚上大多数人都喜欢饱饱地吃一顿,但晚餐后基本无其他活动,吃得过多可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化;长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。

另外,晚餐过饱还容易诱发失眠,这是因为过饱可使胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位。

吃得太晚

人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。所以,傍晚6点左右进晚餐较合适。有关研究表明,晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

吃得太荤

对于上班族来说,由于晚餐准备时间充裕,所以大多时候吃得丰富,荤菜较多,这样对健康是不利的。晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、硫化氢等毒质,刺激肠壁诱发癌症。

■ 营养厨房

老人营养餐:草菇荠菜汤,护肝降压

第三军医大学营养与食品研究中心副教授 常徽

草菇荠菜汤鲜嫩清香、色味搭配,具有清热和脾、益气平肝、降糖降压等功效,是夏季解暑祛热的良食佳品。具体做法如下,取新鲜草菇200克,荠菜50克,瘦猪肉50克,生姜、食盐、橄榄油适量。草菇洗净切片,荠菜洗净切段,生姜切丝,瘦肉剁成末。坐砂锅放入适量清水,倒入姜丝,大火烧开,滴加少量橄榄油,倒入草菇片,加盖焖煮2分钟;开盖加入肉末和荠菜,煮熟即可,加少

量食盐调味。

中医养生认为,草菇具有消食祛热,补脾益气,清暑热,降血压等功效。草菇含有丰富的维生素C,可预防牙龈出血,促进创伤愈合,而且促进铁的吸收,养血益气;草菇中钾、镁、硒等矿物元素较高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力;另外草菇中的膳食纤维可以减慢人体对糖类的吸收,抑制餐后血糖的快速升高,是糖尿病患者的良

好食品。荠菜有清热和脾、利水消肿等功效。荠菜中维C的含量比柑橘还要高,钙、钾、铁等含量均是大白菜的5倍以上,远高于普通蔬菜,丰富的矿物质能够壮骨养血,增强身体机能,保持年轻活力。另外,荠菜还含有大量的粗纤维和黄酮类物质,能够降血脂、保护心血管、抑癌抗癌,而且抑制毒物的吸收,促进毒物在肝脏的代谢排出,保肝护肝。

■ 健康美食

野菜虽好 却不能乱吃

春天,周末你出去踏青,看着郊外的野菜,长的喜人、可爱,你忍不住采摘一点,要是采摘的多了,本着奉献精神,你还会送一点给亲戚朋友。春天野菜虽好,但是,千万不要乱吃,乱吃之后,可能会有大麻烦。很多野菜或多或少有一点毒性,这些毒性要是不能控制好,是极易引起中毒的,一些注意事项,就需要大家多留意。

焯水不可少

野菜在制作的时候,最好用开水焯一下,在焯水的时候,能把其表面上的毒素去掉一点,对食用更加安全。

污染严重地方野菜不宜食用

出门采摘野菜时,一定要选对地方,一般来说,化工厂、水污染严重池塘边上的野菜最好不要采摘,

这些地方的野菜,很有可能会吸收污染物,造成化学物质、重金属含量、毒素增多。

即使这些地方的野菜,长得很茂盛,但是,也不要采摘了,以免造成中毒的发生。

不宜多吃

在生活中,野菜的味道一般来说苦味较重,苦味的野菜确实有解毒清火的作用,但是,不宜过多食用,吃多了,很有可能会损伤脾胃,造成较大危害。

放置时间不宜过长

每次采摘回来的野菜,最好现采现吃,尽量不要久放,放置时间长,很有可能会造成野菜不再新鲜,造成其中营养成分减少,味道也会变得很差,这些都是不太好的情况。

有些人在吃野菜的时候,还会出现这个情况,认为野菜都是好的,却不想,对于那些不认识的野菜,也会进行采摘,经常这样做,其实会造成误食,造成中毒。

过敏的人不宜多吃

体质不同,食用的食物也不同,野菜同样如此,在采摘、食用野菜时,一定要注意,有些野菜中的光敏物质较多,这些物质在被身体吸收后,会发生化学反应,出现情况不一的过敏症状,皮肤红肿、瘙痒极其常见,情况严重时,还会造成皮肤坏死的发生。

这就是关于春天采摘野菜、食用野菜的描述,野菜确实美味,但是,要在科学的规范下进行食用才好,希望大家多加重视,科学地保健、食用,才能更好地保护好身体,希望大家多加重视。