



# 夏季拌凉菜别乱搭配 会中毒!

### 适宜生吃的蔬菜：

胡萝卜、白萝卜、水萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心、紫包菜等。生吃时最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括自制蔬菜汁，将新鲜蔬菜适当加点醋、盐、橄榄油等凉拌，切块蘸酱食用等。

### 需要焯一下的蔬菜

十字花科蔬菜，如西兰花、菜花等焯过后口感更好，它们含有丰富的纤维素也更容易消化；菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜也最好焯一下，因为草酸在肠道内与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙

的吸收；大头菜等芥菜类的蔬菜含有硫代葡萄糖甙，水焯一下，水解后生成挥发性芥子油，味道更好，且能促进消化吸收；马齿苋等野菜焯一下能彻底去除尘土和小虫，还能防止过敏。而茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃。

### 煮熟才能吃的蔬菜

1.含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化；  
2.含有大量的皂甙和血球凝集素的扁豆和四季豆，食用时一定要熟透变色；

3.豆芽一定要煮熟吃，无论是凉拌还是烹炒。

### 新鲜黄花、木耳不能吃

鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素千万别吃。吃干木耳时，烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不要吃；干黄花用冷水发制较好。

### 生熟搭配最有益

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。如萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的



营养成分是不同的。比如，番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃。但如果你

想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。

(央广网)

## 健康吃肉，“四多四少”

尽管我国居民肉类消费结构发生了变化，但猪肉、牛肉为主的红肉仍占主流。“近些年，我国人均肉类消费量不断上升。” 中国农业大学国家农业市场研究中心主任韩一军表示：“2016年，我国人均每天肉类产品消费量为71.51克，人均每天禽类产品消费量为24.93克，人均每天水产品消费量为31.23克。按照《中国居民膳食指南》中推荐量，我国大多数畜禽肉摄入过多，水产品吃得太少。”

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新表示，肉类含有丰富的蛋白质、脂肪，以及维生素A、B族维生素、铁、锌等营养素，是平衡膳食的重要组成部分。但摄入不均衡、过量，会增加疾病风险。想要健康吃肉，注意“四多四少”。

多吃白肉，少吃红肉。白肉脂肪含量较低，不饱和脂肪酸含量高。特别是鱼类，含较多的不饱和脂肪酸，利于预防心脑血管病，每周以280~525克为宜，最好清蒸。鱼头、鱼鳃、内脏等部位污染物含量相对较高，建议少吃。

多吃鲜肉，少吃加工肉。世界卫生组织研究表明，经常吃培根、火腿、咸肉、腊肉等加工肉制品，会增加结直肠癌、前列腺癌、胰腺癌等癌症风险。建议采购新鲜的肉，不得已吃加工肉制品时，可先在开水里煮一下再沥干，以减少盐分，然后再烹饪。建议搭配新鲜蔬菜食用。

多吃瘦肉，少吃肥肉。肥肉成分主要是脂肪，血脂高者一定要少吃。瘦肉成分主要是蛋白质及铁等人体所需的微量元素。建议少吃肥牛、肥羊、五花肉等高脂肪红肉。

多低温烹调，少油炸煎烤。采取煎、炸、烤的烹调方式时，油温会达到180~300℃，高温不仅破坏营养素，还会产生有害物质。比如，烧烤、煎炸鱼类、肉类时，会产生大量多环芳烃类和杂环胺等致癌物。建议烹调肉类时，采用蒸、煮等低温方式。

(辑)

## 一辈子的饮食计划：20-40-70岁吃什么好？

每个年龄段对营养的需求不同，虽然都是以营养均衡为基础，但还应该稍有所侧重。英国营养学家 Cassandra Barns 博士给了一些建议。

### 20岁少吃加工食物

20岁的年纪身体机能活跃，代谢速度较快，所以摄入的能量也相应多一些。然而，要确保你的能量是从营养丰富的食物中摄取的，比如全谷物、蔬菜、水果、蛋类和豆类，不要过度依赖加工食物。

当身体机能比较活跃时，你需要的不仅仅是更多的能量，还有那些能帮助卡路里转化成能量的重要营养素。这些重要的营养素就包括B族维生素，B族维生素存在于燕麦、瘦肉、大多数种类的蔬菜、牛奶等食物中。

**相关阅读：**郑州市第三人民医院药剂科主任刘丹娜指出，通过药物补充B族维生素时，最好选用复合维生素B（包括维B<sub>1</sub>、烟酸、核黄素、维B<sub>6</sub>、维B<sub>12</sub>等），因为B族维生素相互之间有协同作用，补充维B种类越丰富，治疗效果越好。

### 30岁吃菜“好色”护皮肤

到了30岁，生活压力越来越大。每餐吃一些全谷物和富含蛋白质的食物，避免垃圾食品，有助于缓解压力、平衡血糖。且要继续补充B族维生素。

这个阶段通常开始出现皱纹，要多摄入水果蔬菜以增加身体抗氧化力。五颜六色的果蔬是最好的途径。多吃橙色的、红色的和紫色的食物，如红薯、胡萝卜和紫甘蓝等。

**相关阅读：**苏北人民医院营养科赵绮华表示，紫色食物（如桑葚、紫薯、蓝莓等）富含抗氧化的花青素；绿色食物（如一切绿色蔬菜甚至绿藻）富含叶绿素，有助抗炎和帮助伤口愈合；黄色食物（比如胡萝卜、蛋黄等）富含叶黄素，是眼睛的好朋友；红色食物（如番茄、红莓）富含抗氧化的茄红素。

### 40岁多吃绿叶护好肝

这个年纪，生活和工作压力比较大，而当压力增大的时候，人体内镁元素的水平会降低，可以通过食用大量的绿叶蔬菜或者膳食补充剂来补充镁，它可以帮助放松肌肉、改善睡眠、平衡荷尔蒙。

从40岁开始，我们开始明显感受到年龄的变化。关节开始疼痛，皱纹开始增多。从五颜六色的蔬菜中摄取大量具有抗氧化和抗炎作用的营养素可以帮助延缓上述症状的出现。

而且，你有没有发现：40岁醉酒的症状比20岁醉酒的症状持续的时间更长？这暗示着你的肝脏需要更多的保护。多吃深绿色的蔬菜、洋葱、大蒜和十字花科的蔬菜（比如花椰菜、甘蓝和圆白菜）能够保护你的肝脏。

**相关阅读：**空军总医院放射治疗科主任夏廷毅表示，医生常嘱咐给肝癌患者的一句话是戒烟戒酒，日常饮食多营养、好吸收、少辛辣、忌油腻。为更好保护受损的肝脏，避免病情恶化，在此基础上还要再加上一句话：保肝护肝离不开蜂胶、酸奶、维生素这三宝。补充维生素建议大家多吃绿色蔬菜和水果，或者是在医生指导下药物补充。

### 50岁多吃黄色食物

通常，心脏的健康问题在这个年龄段很容易凸显出来。建议这个年龄的人群，多进行规律的运动，警惕膳食中食盐的摄入量，吃大量的蔬菜水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质，对于保护心脏健康尤为重要。

在从40岁到50岁的这十年中，你可能会出现明显的视力下降。叶黄素集中在视网膜黄斑上，可以帮助保护眼睛。为了减缓这种变化，可以多吃一些富含叶黄素的食物，比如菠菜、甘蓝、花椰菜、黄椒、南瓜、优质蛋类和奶类等。

到了50岁的年纪，岁月的痕迹开始清晰地体现在皮肤上。因此，我们又多了一个需要大量食用橙色、黄色和绿色蔬菜的理由。这些食物提供的大量类胡

萝卜素能有效对抗皮肤的损伤。

**相关阅读：**中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红讲过，有关癌症、心脑血管疾病、糖尿病、骨质疏松等各方面多个营养流行病学调查均证明，吃菜多的人患这些疾病的风险较小。对于高血压、高血脂的人来说，还需更多的蔬菜摄入量。

### 60岁多吃海产品护神经

到了60岁，骨骼强度开始下降。钙和维生素D对于骨骼的强健尤为重要。除了在乳制品、绿色蔬菜和坚果中摄取钙，膳食补充剂也是不错的补充钙和维生素D的选择。年龄大的人通常容易缺乏维生素B<sub>12</sub>，它能保护神经细胞、促进大脑功能、改善红细胞携氧能力。鱼油和红肉是最好的天然维生素B<sub>12</sub>来源，而且海洋食物中的Ω-3和Ω-6脂肪酸，在促进眼睛、大脑和心脏的健康中扮演重要的角色。同时它们能帮皮肤形成屏障，防止皮肤水分流失，维持年轻态。

**相关阅读：**对糖尿病患者而言，长期服用某些降糖药物的患者会缺乏某些微量元素。另外由于糖尿病患者多尿，常可使水溶性B族维生素随尿排出，因此需补充富含B族维生素的食物。

### 70岁多吃鱼蛋健健脑

到了70岁，肌肉强度锐减导致行动迟缓，而这可能会带来更多健康问题。保持活力，比如走路、跳舞、网球或其他任何你喜欢的运动，都有助于缓解肌肉萎缩和关节僵硬。继续保持吃鱼油和姜黄的习惯能够帮助减缓炎症，增加关节的灵活性。

好好保护大脑和记忆力要摄入鱼油和DHA对保护大脑都有效。蛋类也是保护大脑的优质食物。

**相关阅读：**鱼肉蛋奶、豆腐、大豆或含纤维多的蔬菜的摄入，有助于体内乙酰胆碱（含量越高，记忆力越好）的合成。另外多吃糙米、全麦、蔬菜、水果，每天吃两把花生、瓜子。进餐时细嚼慢咽，增加大脑供血量。

(健康时报)