



迷你蔬菜营养如何?

市场上出现了越来越多小巧可爱的迷你蔬菜,大家最为熟知的应该就是圣女果。它们个头小,营养价值也低吗?

个头娇小的蔬菜都可称为迷你蔬菜,比如圣女果、樱桃萝卜等,它们收获时已是成熟的蔬菜,所以个头小纯粹是品种原因。此类蔬菜还有甜菜、胡萝卜、西芹、黄瓜、茴香、洋葱、辣椒、白萝卜、大头菜等。

国家蔬菜工程技术研究中心专家何洪巨表示,品种造成

的迷你蔬菜通常营养价值高于相应大个头蔬菜,例如圣女果具有抗氧化作用的活性物质类黄酮含量明显高于大番茄,而且膳食纤维含量也高于大番茄。市场上出现的迷你茄子、迷你土豆、迷你小黄瓜都是新培育品种,营养价值不比传统个头大的品种差。

还有一类迷你蔬菜是嫩菜,它们不是成熟的蔬菜,可以比喻为成熟蔬菜的学龄时代。菜苗是这类迷你蔬菜最

典型的代表,包含茎和叶也就只有几厘米。最早于上世纪90年代中期在美国南加州大学种植,起初品种有限,主要是甜菜苗、羽衣甘蓝。后来品种越来越多,常见的有迷你芝麻菜、菠菜苗、萝卜苗、豌豆苗、油菜苗等。

关于嫩菜这种迷你蔬菜,何洪巨表示,虽然其口感清脆、色泽漂亮,但是营养却没有成熟蔬菜高,一般成熟蔬菜各种营养素是嫩菜的几倍。例如老

南瓜的碳水化合物含量远高于嫩南瓜,胡萝卜素、钙、钾、磷和膳食纤维含量也是老南瓜更高。而有些生物活性物质,例如番茄红素和叶黄素只有蔬菜成熟时才能形成。

总的来讲,如果是品种造成的迷你,那营养价值和相应普通蔬菜差别不大,有的更高;但如果是不成熟造成的迷你,营养往往没有成熟的蔬菜高,那么迷你蔬菜怎么吃更营养呢?

直接生吃。像圣女果、樱桃萝卜生吃口感好,而且蔬菜与水果相比能量也更低,不易让人长胖。

蔬菜沙拉或凉拌菜。除了直接生食,迷你蔬菜最适合拌蔬菜沙拉或凉拌菜。这两种吃法都实现了蔬菜的多样化,营养更丰富,还能保留维生素C。当然也可以加热烹调,沸水焯15秒再凉拌,或直接急火快炒都行。

(生命时报)

儿童能吃粗粮吗

大家都知道吃粗粮有益健康,小朋友消化系统还没发育完全,也能吃粗粮吗?

大连市中心医院营养科主任王兴国解答:儿童可以吃粗粮,不但有利于平衡营养,预防“三高”和某些癌症,还有助于培养良好的饮食习惯。根据中国营养学会《中国居民膳食指南2016》建议,每人每天应摄入50~150克全谷物(包括粗杂粮、全麦、糙

米和杂豆等),这一建议量适用于2岁以上儿童及成年人。即使2岁以下婴幼儿(纯母乳喂养6月龄内婴儿除外)也可适量选用粗粮作为辅食。

与我们常吃的白米饭、白馒头等精制谷物相比,粗粮(全谷物)含有更多营养成分,如蛋白质、B族维生素和钙、铁、锌等矿物质,这些营养素对儿童生长发育十分重要。因此,用粗粮代替部分精制谷物有益无害。一

般,成年人每天吃粗粮应超过主食总量的1/3,儿童食用比例也差不多或更高。

有的家长担心吃粗粮影响儿童消化吸收。其实,只要经过正确加工烹制,粗粮很适合低龄儿童,如小米粥、燕麦片粥、杂粮粥、杂豆粥、二米饭(小米+大米)、黑米饭(黑米+大米)、二和面馒头(玉米面+白面,荞麦+白面)、全麦馒头、全麦面条等。

煮饭用红豆 入药选赤小豆

□ 黑龙江省名中医、教授 于景献

红豆、赤小豆由于外观相似,经常被误认为同一种东西。其实,它们的口感、用法都不同。

从外观看,红豆体积较大,多为圆柱形,呈暗棕红色;赤小豆多为椭圆形,较细长,平滑有光泽。硬度上,由于红豆硬度较低,经过煮煮变得粉糯,散发着独特的豆香,可做成红豆

饭、红豆沙、红豆蓉等。而赤小豆的硬度较高,即使长时间泡水后烹煮,还是一颗颗很完整,煲煮时不易烂,汤液较稀。

所以,红豆一般多用于日常食用,有助补血养血,赤小豆功效强些,非常适合入药。中医认为,赤小豆性平,味甘、酸,能利湿消肿、清热退黄、解毒排脓。可单味煎服或与猪苓、泽泻、茯苓皮等配伍,用于治疗水肿胀

满等病证;也可与麻黄、连翘、桑白皮等同用,调理湿热、黄疸等问题。

赤小豆适宜各类水肿患者,如肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿以及肥胖症等患者食用。此外,赤小豆适宜产后缺奶和浮肿者食用,可单用赤小豆煎汤或煮粥。由于赤小豆药性下行,有消肿利尿效果,尿频、小便清长、身体瘦弱、阴虚而无湿热者最好忌食。

误食八角伪品可能中毒

八角茴香是调料 也是药材

八角,是一个俗称,北方居民习惯地称为大料,在药书中,它的全称是“八角茴香”。它是人们熟悉的一味调料,煮、炸、卤、烧等都要用到它,做肉菜少不了这味调料,它可除腥膻等异味,还能增添芳香。

八角茴香又名八角、大料、大茴香,是木兰科植物八角茴香的果实,秋、冬两季果实由绿变黄时采摘,置沸水中略烫后干燥或直接干燥。它是药食同源品。按照传统使用习惯,它既是食品又是中药材。实际上,它已被列入原国家卫计委颁布的“药食同源品种目录”。

中药医书中记载,八角茴香味辛、甘,性温,入脾、肾经,并被归入祛寒药,具有温阳散寒、理气止痛功能。其中含有的芳香油、脂肪油、蛋白质、树脂等,医药上用于治疗神经衰弱、消化不良、疥癣等症,利用其果实中提取的莽草酸所生产的磷酸奥

司他韦,还能治疗禽流感。

误食伪品会导致中毒

北京市药品检验所专业人员在专著中介绍,市场上冒充八角茴香的伪品,较为常见的有莽草、红茴香、大八角、短柱八角、野八角等,这些伪品也和八角茴香一样,同属于木兰科植物,其中几种有毒,使用时必须特别注意。将莽草、大八角误用为八角茴香而导致食物中毒的事件曾多次被报道。

如何鉴别伪品?

A.从外形上看,常见的伪品莽草、大八角、短柱八角、野八角的蓇葖果都超过8个,多为10个以上,且蓇葖果前端锐尖。红茴香虽然蓇葖果个数也为7~8个,但是果瓣顶端呈细长而弯曲的尖头。

B.从滋味上看,以上伪品的味道均与八角茴香不同,莽草、大八角、短柱八角、野八角有麻辣感,红茴香味

道微酸且略甜。

阴虚火旺慎用八角茴香

2009年,甲型H1N1流感蔓延,民间有传闻说,有些治疗甲型H1N1流感的特效药是从八角茴香中提取的。因此,有人开始使用八角茴香来预防甲型H1N1流感。其实这并无科学依据。

西药中,治疗甲型H1N1流感的有效成分是莽草酸,八角茴香中能提取此种物质,但含量甚微。这种提取物,只是西药制药工业的起始原料,还要继续合成磷酸奥司他韦,才能作为药物使用。所以,直接服用八角,不可能达到西药一样的效果。

如果直接服用莽草,更危险,莽草的果实有毒。而且,中医用药须辨证,还要用不同的药组合成方剂,不辨证则是滥用。中医认为,阴虚火旺者应慎用八角茴香,因为过多食用会损目发疮,更不要盲目使用八角茴香来预防甲型H1N1流感。(央广网)

骨头汤真的能补钙吗? 真正的补钙食物有哪些

缺钙并不是少儿和老年人独有的专利,随着我国饮食结构的变化,我们会摄入大量的含有碳酸的饮料,这会导致我们体内的钙大幅度流失。因此,很多中青年也会逐渐开始出现缺钙的状况,如果我们体内流失了大量的钙质,就会导致我们产生骨质疏松的现象,这就使我们摔倒时很容易骨折,甚至还会产生骨刺等一系列的病症,给我们带来很多的痛苦。有些人觉得喝骨头汤可以补钙,这种说法是否正确呢?下面就来了解一下补钙的那些事。

那么骨头汤真的能补钙吗?

大错特错:骨头汤能补钙,这种概念其实是受了我国传统观念中以形补形的影响。我们都知道,骨头中富含大量的钙质,可是我们咬不动骨头,那么将骨头熬制成汤,是否就能将其中的钙提炼出来呢?多喝骨头汤是否就能补钙呢?这是不对的,根据最新的科学研究表明,骨头中确实含有大量的钙质,可是这些钙质是很难被我们再次利用吸收的。尤其是通过熬制的方式在骨头中提出的钙质,甚至还不如牛奶的1/10。因此,食用骨头汤只能使我们摄入大量的油脂,导致我们变胖,无法起到补钙的作用。

哪些食物可以帮助我们补钙呢?

1、黑豆我们都知道,黑豆是一种非常优秀的补肾食物。经常食用黑豆,不但可以防止头发脱落,还可以起到滋阴补肾的效果。黑豆中的钙含量也非常的丰富,甚至比黄豆更高。此外,黑豆中基本不含有胆固醇,只含有植物固醇,这些植物固醇不会被我们的身体利用吸收,甚至还可以帮助我们抑制身体吸收胆固醇。经常食用黑豆,可以有效的帮助我们降低血液中胆固醇的含量,对心脑血管疾病有很大的食疗效果。

2、海带海带中富含大量的纤维,经常食用海带,可以帮助我们润肠通便,起到很好的瘦身效果。此外,海带中的钙含量也非常的丰富,经常食用海带,不但可以帮助我们补充足够的钙质,还可以帮助我们预防各类的心脑血管疾病。

3、黑木耳我们都知道,黑木耳可以起到很好的清肺作用。这是由于黑木耳的胶质可以将残留在人体消化系统中的灰尘杂质吸附起来,排出体外,从而起到清肺洗肠的作用。可是你知道吗?黑木耳还可以帮助我们补充钙质。

随着年龄的增长,我们体内的钙质会大幅度流失,这是一种很正常的生理现象,因此大家不要多过担心,在生活中只要加以注意就可以了。我们应该经常吃一些含钙的食物,可以有效的阻止钙的流失,还可以帮助我们强身健体,何乐而不为呢?

(家庭医生)