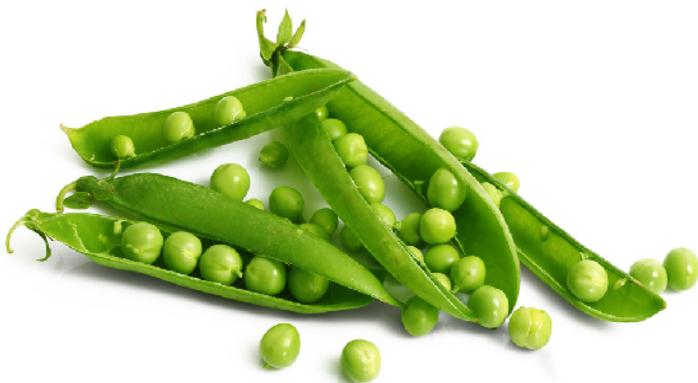




# 三月需吃哪些绿色时令蔬菜?

俗话说：“一年之计在于春”。三月万物复苏，正是养生的好时节。据了解，春季养生重在养肝，中医认为，青色食物入肝，药物中的青蒿、青皮都是入肝经的，食物中的青菜也大多入肝胆，因此，养肝可以多吃绿色蔬菜。那么，三月有哪些绿色时令蔬菜呢？



表性的野菜，它有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。荠菜因含有多种氨基酸，味道非常鲜美。从营养学角度看，荠菜蛋白质含量在蔬菜中居上乘，且含有丰富的维生素B<sub>2</sub>和维生素C等营养成分，钙含量也很丰富。

**春笋** 春笋的味道清淡鲜嫩，含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等营养元素，因其高蛋白、低脂肪、多粗纤维素而备受人们青睐，经常食用有滋阴、益血、化痰、清肝明目、助消化、防便秘的功能。

**豌豆** 豌豆也是春季的应季蔬菜，豌豆圆润鲜绿，高钾低钠的特点对高血压预防控制有益，富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸，有利于青少年的生长发育。 (央广网)

**韭菜** 韭菜在民间有“正月葱，三月韭”的说法，韭菜被称为“三月第一菜”。韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高，叶酸和钾含量也不错。而且，韭菜中有大量膳食纤维，能促进肠胃蠕动，预防便秘。另外，韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的

异硫氰酸盐，有抑制多种细菌的作用。

**菠菜** 菠菜是叶黄素的最佳来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时，菠菜还是维生素B<sub>2</sub>和β胡萝卜素的好来源，前者充足时，眼睛不容易

布满血丝；后者可以在人体内转变成维生素A，有助预防干眼病。此外，菠菜还富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，减少近视概率。

**香椿** 香椿气味特殊，在我国分布广泛。香椿中富含钙、磷、钾、钠等成分，其中含有的香

椿素等有机物，能健脾开胃，增强食欲；维生素C、胡萝卜素等有助增强人体免疫力。香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是常见做法，但中医认为，香椿为“发物”，吃太多可能诱发原有的慢性病，因此有慢病的人群尽量少吃。

**荠菜** 荠菜是春季最有代

## 健康人最好的补品就是规律吃饭

很多人感觉自己身体疲惫，处于亚健康状态，就想滋补身体。如吃西洋参、红参膏、银耳莲子羹等中药的同时还服用灵芝粉、孢子粉以及各种滋补食材的汤类。北京中医医院消化科副主任医师李博提醒，补品一般是针对虚症的，需辨证服用。

“中医将虚症分气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型。相应的，补品也分为补气、补血、补阴、补阳四类。”李博提醒，其中补阴补阳是一种矛盾关系，如果阳虚的人再服用凉性的西洋参，很容易导致腹泻，而对内热人群补气、补阴最合适不过。有些人可能同时有两三种“虚”同时出现，只有经过准确的中医辨

证才好对症进补。

老年人进补，应选食性、药性平和之品，缓缓调养；小儿是“稚阴稚阳”之体，脏腑的各种生理功能还未健全完善，机体柔嫩。只要哺育得当，健康的儿童是不需要进补的。如果孩子有病或身体虚弱，可以在医生指导下服些滋补品，一般应以健脾胃，补肾气为主，目的是加强消化吸收功能，得到充足的营养，促进生长发育。食性以平和为好。例如：西洋参、太子参、怀山药等。勿用大温、大燥、大辛之品。

李医生认为，最好的补品就是好好正常规律吃饭，所有保健品的作用都有限，增加运动和规律吃饭是最好的补品。

## 专家称常喝热茶或导致食道癌

据台湾联合新闻网报道，一份发表在《国际癌症期刊》上的研究表明，若每天喝下700毫升温度高于60摄氏度的茶，罹患食道癌风险将比一般人高出9成。

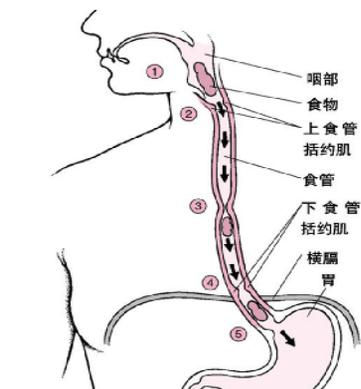
据报道，这份研究长期追踪超过5万名在伊朗古列斯坦省的饮茶者，10年后发现有317人罹患食道癌。

研究的主要作者伊思拉米表示：“根据研究结果，饮用热茶和食道癌有正相关。”

美国癌症协会预估，2019年美国将出现1.7万名食道癌患者。美国民众日常饮用的咖啡、茶、热可可温度都低于65摄氏度，但在南美洲、亚洲、非洲，茶饮的温度往往更高。

据悉，餐厅里贩卖的热饮往往比较烫。1994年，美国就有一名妇人因麦当劳咖啡太烫而告上法院。最后麦当劳坦承，店里的咖啡温度都保持在摄氏82到87度之间。

伊思拉米解释：“造成健康威胁的是饮品的温度，而非种类。慢性热伤害可能导致发炎，让随着食物、饮料进入食道的致癌物破坏食道黏膜，进而引发



癌症。”

据悉，先前的研究也曾解释热饮和癌症间的关系，一份2018年刊载在《内科医学年鉴》上的研究指出，饮用热茶加上饮酒、吸烟，将大幅增加罹患食道癌机率。

世界卫生组织在2016年指出，饮用超过65摄氏度的咖啡、茶和其余饮品可能引发癌症。但伊思拉米指出过往的研究有其局限，因为，有些研究的茶水温度是由饮用者自行汇报，有些研究则在饮茶者罹癌后才展开。(中新网)

## 冲调奶粉注意五点

我们一直提倡母乳喂养，但并非所有妈妈都能满足母乳喂养的条件，常常因为疾病或者母乳不足等原因采用混合或人工喂养。奶粉喂养也不是一件简单的事情，需要注意的地方很多。

1.浓度适宜。一定要按照奶粉包装上的建议比例冲调奶粉，不要擅自增加或降低奶粉浓度，奶液过稀或过浓都不利于宝宝的健康成长。奶液过稀营养素和能量太低，长期食用影响宝宝生长发育；而奶粉冲调太浓，会加重孩子肾脏负担，增加患肾结石、肠坏死的风险。

2.水温适中。多数奶粉的冲调水温都建议低于70℃，普遍为40℃~55℃之间，甚至更低，目的是最大程度地保护奶粉中各营养物质的活性。这个温度区间冲调的奶粉溶解度相对理想，冲调之后能够很快达到宝宝入口的适宜温度。

3.正确顺序。正确的冲调步骤是先

加水调整水温，再根据孩子的奶量和奶瓶刻度正确调整水量，最后按照奶粉罐上的指示加入适量奶粉，水平搓动旋转奶瓶，使奶粉溶解。

4.不能再次煮沸。再煮沸会使奶粉中的蛋白质、维生素等营养物质发生变化，失去原有的营养价值。建议奶粉冲调后应在1小时内喝完，冷藏条件下最多保存2小时。

5.白开水冲调。很多家长认为矿泉水富含矿物质，所以选择矿泉水。实际上，奶粉中的矿物质本身就能够满足宝宝需求，若再用矿泉水冲调，反而使奶液中的矿物质超标，引发宝宝消化不良，还可能对其肾脏产生负担，建议采用自来水。普通自来水煮沸后，放凉再用来冲调奶粉即可，方便快捷。当然，如果发现家中饮用水异常时(如颜色、气味、口感)，也可以采用纯净水冲调奶粉。(生命时报)

## 健康生活从少吃肉开始

研究表明，日常饮食摄入肉类越多，体重超标的可能性越大，进而增加患糖尿病、心血管疾病等病症的发病几率。那么，除了减少肥胖和疾病，少荤多素对身体还有那些好处呢？一起跟随法国健康杂志《TOPSANTÉ》了解一下吧。

**消炎** 法国营养疗法专家让·保罗·屈尔泰(Jean-Paul Curtay)医生指出，肉类含有的饱和脂肪酸、ω-6、铁元素会加重炎症，而炎症是超重、肥胖、糖尿病、癌症等许多疾病的温床。国际癌症研究机构(IARC)还将红肉归类为“可能致癌”物质。相反，植物中有许多抗氧化和消炎成分，更有利于身体健康。

**补充膳食纤维** 蔬菜中的膳食纤维能够增加饱腹感持续时间，有助于减少食物摄入。纤维还能为肠道中的益生菌提供营养，降低血糖和胆固醇

水平。

**促进排毒** 肉类富含的嘌呤会减慢人体肝脏和肾脏清除毒素的速度。大鱼大肉的饮食习惯也容易导致腹部脂肪堆积，进而引发多种健康问题。相比之下，多吃蔬菜水果则可以促进新陈代谢，有利于身体排毒。

**调节肠道微生物群** 屈尔泰博士还指出，肉类会促进微生物群中有害细菌的生长，影响身体的消化和免疫系统，还会促进食欲，增加卡路里的摄入。而蔬菜、水果、谷物中的部分纤维和益生元则有利于益生菌生长。

报道称，在控制肉食摄入量的同时，还应该注意肉的质量。相比于廉价的劣质肉，通过户外养殖、自然生长和有机食品喂养生产的优质肉食更能降低对人体的负面作用。(环球网)