

春天来了,草木绿了。仲春时节,很多地方的人都有采野菜、吃青团、用青汁蒸饭做粳等习俗,换着各种花样,把春天萌发的新鲜嫩叶做成绿色的食物,端上自己的餐桌。这美丽的绿色,来自于植物的叶子,来自于叶子中的叶绿素。说到叶绿素,大家都会想到光合作用。没有光合作用,就没有植物的茂盛;没有植物,就不可能有食草动物和食肉动物,乃至人类。

在这个神奇的光合作用过程中,起关键作用的成分之一就是叶绿素。



吃富含叶绿素的食物会有什么益处

叶绿素有抗癌作用

其实,叶绿素不仅对植物有意义,对人类也有重要的保健作用。

到目前为止的研究发现,叶绿素类物质的健康作用相当广泛——叶绿素有抗氧化作用,抗突变作用,甚至抗癌作用。它可以预防DNA的氧化损伤作用,并通过整合各种促氧化金属离子而抑制脂质氧化。有体外研究发现,叶绿素可抑制胰腺癌细胞,因为它能够抑制血红素氧合酶的mRNA表达和酶活性。

此前学界已经发现,吃过多红肉会促进肠癌,这是因为血红素有催化脂质氧化的作用,过多的时候还会促进细胞过度增殖,产生细胞毒性,这些都与肠癌的风险相关联。如果食用含有大量叶绿素的食物,那么叶绿素就会替代血红素,保护人体不被过多的血红素危害。这是因为,叶绿素是含镁离子的卟啉结构,而血红素是含铁离子的卟啉结构,两者很相似,它们之间有一种竞争关系。

由于叶绿素可以整合多种金属离子,与重金属离子的结合能力尤其很强,所以它也被用来作为重金属污染清除剂。

叶绿素可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收率

有动物研究发现,给高脂膳食造成的肥胖小鼠灌胃菠菜叶绿素提取物,可以减轻内毒素血症,降低多个炎症反应指标。其实,早在上世纪90年代,研究就发现叶绿素及其衍生物,可以抑制多种化学致癌物的致突变作用。此后又在黄曲霉毒素污染地区的人体研究中发现,应用叶绿酸或富含叶绿素的食物进行预防干预,可以降低体内黄曲霉毒素代谢物的水平,可能有利于降低黄曲霉毒素污染带来的肝癌风险。我国肝癌高发地区的研究也证实,存在黄曲霉毒素污染条件下,叶绿素和西兰花豆芽饮料是低成本的预防方法。

动物研究和人体研究都发现,叶绿素类物质可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收利用率,并降低黄曲霉毒素的致

癌作用。叶绿素通过帮助人体排除毒素来预防癌症,是有科学证据的。

不过,叶绿素的保护作用,还不仅限于化学毒素。

我们总结一下,绿叶中叶绿素的可能好处包括:抗氧化作用,抗突变作用,抗炎作用,抑制癌细胞作用,清除重金属污染作用,减轻黄曲霉毒素致癌效果的作用,减轻过多红肉促进肠癌效果的作用。

绿叶蔬菜的颜色越绿 叶绿素含量就越高

叶绿素含量越高,说明这种蔬菜营养成分的能力越强,它的营养价值也越高。比如说菠菜、空心菜、小油菜、小白菜、芥蓝、芥菜、塌棵菜、油麦菜、绿生菜、茴香菜、茼蒿菜、木耳菜、芹菜叶、萝卜叶、豌豆尖、丝瓜尖、南瓜尖、红薯叶(苕尖)、香菜(芫荽)、韭菜、

荠菜、草头……凡是叶子深绿色,而且叶子和叶柄比例大的蔬菜,都算绿叶蔬菜。

食品分析研究早就发现,叶绿素的含量和很多营养素的含量有正相关关系。深绿色的蔬菜,其中不仅叶绿素含量高,叶酸、维生素K1(叶绿醌)和镁元素的含量高,维生素B2、叶黄素、胡萝卜素、类黄酮等成分的含量也高,维生素C也不少。

拿大白菜来说,外层绿色叶片的营养素含量,远高于中心部分浅黄色叶片。大白菜和娃娃菜不能叫做深绿色叶菜,因为它们的叶子不够绿。

说到这里可能有人问:烹调之后,叶绿素的好处还能保存下来吗?

答案是可以的。所以,还等什么呢?赶紧吃起来吧。

(据《北京青年报》)

别忽视锌对人体的影响

□ 戴光强

新冠疫情让更多人认识了提高免疫力的价值,那么今天咱们来说说锌与人体的千丝万缕的联系,以及生活中到底该怎样补锌。

锌对于心脏健康至关重要

锌是强大的抗氧化剂,能对抗体内的坏分子自由基,自由基是造成动脉粥样硬化,从而引致心脏病的危险因子,锌当然是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现,锌可以通过对钙释放的调节,从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

锌与糖尿病

2型糖尿病的成因与胰岛β细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现,锌有以下作用:保护胰岛β细胞免受损害;胰岛素的合成、贮藏及分泌都需要锌参与;锌还影响与糖尿病相关联的基因表达;锌还有助于2型糖尿病的防治呢。

锌与阿尔茨海默氏病

新的研究发现,缺锌是导致阿尔茨海默氏病病情发展的重要原因,这种疾病与大脑中一种缺

陷蛋白团块的累积有关,而锌可能是防止这种累积的关键。

锌对人体健康的营养作用是全方位的。比如,锌与视觉、嗅觉健康相关,锌与胎婴儿脑发育、儿童生长发育相关,锌与男性生殖健康相关,锌与食欲相关,锌与儿童多动症相关,锌可对抗人体铅污染的毒害。

每天需要摄取多少锌?

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般应从食物中获取11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至20~25mg/日,14岁至18岁青少年可适当摄取15~20mg/日的锌。

富含锌的食物有哪些?

锌在动物、海产品的食物中含量更多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等,肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6~7mg/g。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄米、黄豆等。所以,以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。

营养小厨房

藕节花生衣炖瘦肉

主要功效:收敛止血。

推荐人群:用于出血的辅助治疗。

材料:藕节30克、花生衣10克、大枣2枚、瘦肉100克。

烹调方法:将藕节洗净,去污泥,花生衣稍洗,大枣去核,对半切开,瘦肉洗净切大件,将藕节、花生衣、大枣和瘦肉一同放进炖盅内,加入清水至八分满,加盖隔水炖约2小时,即可调味食用。

汤品点评:藕节是莲的干燥根茎的节部,性味甘平,能收敛止血,略兼化瘀的作用,一般用于各种出血证,既能收敛止血,又有散瘀的作用,止血而不留瘀。花生衣则是花生的干燥种皮,同样有收敛止血的效果,两者搭配对于血友病、血小板减少性紫癜等出血性疾病有一定的效果。只不过因两者的药力较缓,一般只作为辅助用药。对于症状明显或病情严重者仍以临床用药为主。

(据《广州日报》)

香椿虾仁煎蛋

香椿在每年的三四月份都是最佳的食用期,4月份的香椿谷氨酸浓度增加后香味更加明显,今天作为虾仁煎蛋的佐料加入可增添香气。

材料:香椿75克、虾仁100克,鸡蛋3个,盐、花生油适量。

烹调方法:虾仁洗净后挑出虾线,飞水备用;香椿飞水后放入凉水冷却,挤出水份切成小段备用;将鸡蛋加适量花生油和少许盐打散备用;起锅下油,倒入蛋液煎熟片刻后将香椿和虾仁放入,待蛋饼成型后煎至两面金黄即成,食用时可伴头抽。

(据《广州日报》)