



维生素K有什么功能？

绿叶菜的颜色深浅也有营养区别？

绿叶菜中的硝酸盐竟是好东西？

## 关于绿叶蔬菜的“冷门”知识

多吃蔬菜有益健康，这话大家都知道。多吃绿叶蔬菜有好处，关注健康的人也都知道。不过，绿叶菜到底有多好？很多人其实还没有那么清楚。

最近十几年来，有关绿叶菜的各种健康好处、研究结果越来越多。比如有益减轻致癌物的危害，有益骨骼健康，有益心血管健康，有益预防认知退化，有益运动成绩等等。最近又有了一个关于维生素K1的新研究结果：绿叶菜里的某种成分与较低的全因死亡风险相关。换句话说，所谓降低全因死亡风险，就是有利于长寿。

### “冷门”的维生素K 可以帮助补钙、预防动脉硬化

相信很多人还不知道维生素K有什么作用，甚至不知道有它的存在。但是，它对健康的重要作用，正在被一点一点地揭开。

学过营养知识的人都知道，维生素K与凝血功能相关。当皮肤容易青紫的时候，医生大概率会开维生素K药品。但是，人体中需要维生素K帮忙的重要物质，并不仅仅是凝血酶原。比如说，骨钙素是把钙搬运到骨胶原蛋白网络上的关键物质。如果缺了它，就算吃了很多钙，就算维生素D很充足，骨骼也不能钙化。而骨钙素

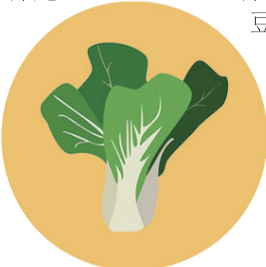
前体就需要维生素K来活化。所以，有些新版的补钙产品中，不仅含有钙和维生素D，而且添加维生素K。

此外，维生素K还与心血管健康相关。目前研究认为，维生素K可能有两方面的作用，一是激活某些基质蛋白质，把血管中的钙离子收集起来运走，避免血管的钙化；二是降低炎症反应。所以，吃够维生素K对预防动脉硬化很有帮助。

### 蔬菜叶颜色越深 维生素K1的含量越高

除了菠菜以富含维生素K而著称之外，还有红薯叶、南瓜尖、丝瓜尖、空心菜、木耳菜、莴笋叶（包括油麦菜）、香菜（芫荽）、芹菜叶、小油菜、小白菜、塌棵菜、大叶芥菜、雪里蕻、苋菜、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、绿生菜、黑豆苗、萝卜苗、香椿芽……无论叫什么名称，只要有很多深绿色的叶子，都是不错的维生素K1来源。

主要看叶子的颜色就可以。比如圆白菜和大白菜，外层的绿叶含量高一点，中间的黄白色叶片中，维生素K1的含量就很低了。娃娃菜



这种，维生素K的含量就很低了，因为颜色太浅了；西蓝花虽然不如菠菜等绿叶菜，但含量也还过得去，因为它的花球部分比较绿；绿色的豌豆和荷兰豆，维生素K1含量也不够高，比不上绿叶蔬菜，因为它们是豆荚和豆，不是叶子。黄瓜就更加不算数了，它的各种维生素含量都够低……当然，番茄、土豆、洋葱之类没有绿色的蔬菜，维生素K1含量都是很低的。

可以这么理解，绿叶蔬菜颜色越绿，叶绿素含量越高，维生素K1的含量通常也会越高。



### 绿叶菜中的硝酸盐是东西 但烹调后不可以放在室温下

由于维生素K是脂溶性维生素，在日常蒸煮烹调中损失率不太高，吃焯烫过的菠菜，吃麻辣烫，都不妨碍获得这种营养成分。但是，绿叶蔬菜的好处，何止是维生素K。其中叶酸特别丰富，维生素B2和维生素C也不少。钾、镁、钙、类黄酮、叶黄素、胡萝卜素、叶绿素、硝酸盐、膳食纤维……各类营养素和保健成分含量都高。所以，在中国居民膳食指南中，推荐每天蔬菜中要有一半深绿色菜，其中主要是深绿色的菜。

绿叶蔬菜中富含硝酸盐，而硝酸盐是个好东西。它有利于控制血压，畅通血流。曾经有研究发现，吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐，可以帮助维持中老年人的肌肉功能，对预防少肌症有好处。还有研究发现，吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐，可以降低动脉硬化性心血管疾病的死亡风险。

虽说绿叶蔬菜中的硝酸盐是个好东西，但硝酸盐容易被细菌还原成亚硝酸盐，数量较多时有食品安全风险。所以，绿叶蔬菜烹调后不可以放在室温下，如果一餐吃不完，一定要及时放入冰箱冷藏，以便抑制细菌繁殖。只要把细菌控制住了，产生的亚硝酸盐自然就很少了。

头天晚上做好的蔬菜，及时放冰箱冷藏，到第二天冷藏带饭，中午热一热吃，也是没问题的，并没有亚硝酸盐中毒的风险，倒是能得到更多的维生素K1和其他宝贵营养素。

（据《北京青年报》）

## 正确食用板栗 可预防口腔溃疡

板栗可以说是“秋日限定款”，是秋天的果实，也是自然界恩赐给我们的美食，它在营养成分上到底有什么特色呢？

板栗属于坚果类，但成分上跟粮食比较接近。它不像其他坚果那样富含油脂，熟板栗的脂肪含量约为1.5%，而其碳水化合物含量较多，占比达到了46%。从热量上来说，100克去壳熟板栗（10个左右）的热量是214kcal，约是100克蒸熟米饭的2倍，所以如果栗子吃多了，一定要适当减少主食的摄入量。不过，栗子的热量跟其他坚果比，还是少很多，比如100克干核桃热量是646kcal，100克炒杏仁热量是618kcal，都比板栗要高得多。

所以，在控制一天总热量的前提下，适量吃点板栗，比如每天4—6颗，是可以的。板栗含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素，以及磷、钾等多种营养成分。以下3类人群，适当吃些板栗对身体有益：

### 经常“烂嘴角”的人

板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素，比如维生素B2。维生素B2又名核黄素，如果体内缺乏，口腔、皮肤、生殖等系统会发生炎症反应。

比如老百姓常说的“烂嘴角”，与感染有关，也与缺乏维生素B2有关。而严重缺乏维生素B2还可能引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光等症状。

100克鲜板栗含0.17克维生素B2，是同等重量面条的3倍，米饭的5倍，土豆的4倍。所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的人，吃点栗子对身体有好处。

### 免疫力低的人

数据显示，熟板栗每100克中维生素C含量是36毫克，不仅高于一般的坚果、粮食，甚至比很多蔬菜水果都要高。维生素C堪称免疫的“防御大臣”，如果长期缺乏会造成免疫系统功能降低。此外，缺乏维生素C，还容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡等情况。

### 血压高的人

熟栗子仁的钾含量非常高，达468毫克/100克，比一般粮食、薯类都要高。

钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡，参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能。当体内缺钾时，会造成全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等不适，而补充充足的钾对于预防中风，协助肌肉正常收缩和辅助降低血压都有帮助。

需要注意的是，肾功能异常的人群，以及正在服用一些可能影响钾离子排出药物的患者，饮食一定要遵医嘱，以免出现高钾血症，严重可危及生命。

板栗在吃法上，最常见的是糖炒栗子，不过，对于糖炒栗子一定不要吃多，一次可以吃三四个，一天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群，更要注意不宜多吃。除了糖炒栗子，蒸、炖、煮的方法更值得提倡，例如蒸栗子、板栗炖鸡、栗子炖排骨。栗子能够延缓肉类里脂肪的吸收，又能和肉类互补，给身体补充蛋白质，既能当菜吃又能当饭吃，一举两得。

（据《北京青年报》）