

营养多

补叶酸

B9

助防癌

B2

K

# 选对吃对蔬菜更有益健康

蔬菜种类那么多,什么样的蔬菜适合自己?怎么吃蔬菜营养更好?这份吃蔬菜指导要收好。

## 这5类蔬菜应该多吃

### 吃深绿色蔬菜能补叶酸

蔬菜越绿,叶绿素含量越高,叶酸也就越丰富,尤其深绿色的叶菜含叶酸最多。这里说的深绿叶菜,必须是叶子深绿的蔬菜,比如小白菜、小油菜、罗马生菜,叶片颜色较浅的娃娃菜、球生菜,则不属于深绿色叶菜。

### 十字花科蔬菜有助防癌

芥蓝、油菜、菜心、西蓝花等都是十字花科蔬菜,按目前的流行病学研究,每天吃100克十字花科蔬菜便可达到帮助预防某些癌症的效果。主要是其中的硫苷类物质在起作用,一般颜色越深、味道越浓的十字花科蔬菜,硫苷含量越高。在甲状腺功能正常的情况下,无需限制十字花科蔬菜的摄入量。

### 吃菠菜对眼睛健康有益

菠菜是叶黄素含量极为丰富的天然食物之一。有研究证明,叶黄素

有利于提高眼睛的视觉清晰度。坚持经常吃菠菜等绿叶菜,对眼睛是非常有益的。

### 冬瓜清爽低热且易消化

冬瓜热量很低,熟透后口感清爽、柔软,一次可吃进去较多,吃500克冬瓜即可摄入近300毫克钾、80毫克维生素C。

做冬瓜汤时,加入鸡丝、虾仁、肉丸、蛋饺等,可增加蛋白质供应,起锅时再加葱花、香菜等,更能让人增加食欲,还不会给消化系统增加负担。

### 嫩豆腐膳食纤维比芹菜高

膳食纤维在人体小肠不能被消化吸收,有助于缓解便秘。塞牙、刺嗓子,不是高膳食纤维食物的人选标准。有筋的芹菜、韭菜并不是膳食纤维最多的蔬菜,煮后柔软的毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆等,膳食纤维含量都比芹菜高。

## 推荐5种烹饪方法

### 木耳要在冷藏室泡发

泡发木耳,室温下别超3小时,微生物过度繁殖的风险较大。若超过3小时,一定要在冰箱冷藏室里泡,先洗净木耳,加水,放冷藏室浸泡半天。

泡发好的木耳若当天没吃完,可在冰箱里放2~3天。干银耳、香菇也可同样操作。

### 有些蔬菜不要过凉水

有些蔬菜比较涩,草酸含量较高,比如菠菜、春笋等,焯烫后直接捞出来,平摊在大盘里就能很快降温,不需要过凉水。等不那么烫时分成几份,一份直接加调料拌着吃,其余分装在盒里冷藏或冷冻保存。

过凉后再加调料不易入味,而且蔬菜被从热水中捞出后突然过凉水,温度骤变会让蔬菜的质地变得坚韧,既难吃又损失可溶性营养素。

### 烹蔬菜推荐水油焖法

锅里先放半杯水(100~150克)煮开,加1勺芝麻油或其他熟油(5~8克),也可直接加入半杯含少量油的鸡汤或肉汤,放入蔬菜(200~400克)翻炒,盖上盖子用中火焖。

叶子薄的蔬菜焖1分钟,西蓝花等大块蔬菜焖3~4分钟。开盖后加点盐或鸡精等即可关火盛出。这样做出来的蔬菜颜色明亮,口感滋润。

### 番茄先放后放有讲究

番茄中含有酸性的维生素C和有机酸,会帮助植物细胞壁对热保持稳定,不容易垮塌变软。

所以,如果希望菜肴不要太软烂,甚至口感脆一点,就早放番茄,比如炒脆土豆丝等。做鱼片怕碎掉,适合用酸汤、番茄汤来煮。反之,如果希望食材软烂点,那就得晚放番茄,等菜或肉软了之后再放进去,比如番茄牛腩。

### 饭面肉里都应配蔬菜

米饭里加蔬菜:把蔬菜切碎或选颗粒状的蔬菜(冻甜豌豆、玉米粒、毛豆、嫩蚕豆、胡萝卜丁、笋丁),放在米饭里蒸熟或炒米饭时加入,能增加钾、膳食纤维和B族维生素的供应。

煮粥时,加入蔬菜(青菜碎、豆芽、萝卜丝、蘑菇片等),原味蔬菜粥最好。

面食里加蔬菜:做包子、饺子、馅饼,或把蔬菜浆加入面糊,做成蔬菜汁发糕、蔬菜汁馒头等,又或做蔬菜软煎饼,比如胡萝卜香菇鸡蛋饼。

做红烧肉,加海带、香菇、冬笋、胡萝卜、木耳等,蔬菜吸收了肉汁之后,味道甚至比肉更鲜美。做鱼汤时,放一些白萝卜丝、海带丝、黄豆芽等。

(范志红)

## 冬吃萝卜有讲究 吃对更健康

萝卜一直被称为“平价人参”,民间也素有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,一入冬,菜场里的萝卜变得格外紧俏起来。那大冷天里来个萝卜,真的能让人元气满满吗?

萝卜优点不少,不同颜色各有“特长”

萝卜是十字花科蔬菜,常见的有白萝卜、青萝卜、红萝卜、樱桃萝卜、心里美萝卜等。中医认为,萝卜有消食、化痰、清热、下气等功效,李时珍曾称它为“蔬中之最有益者”。

秋冬季节气候干燥,而萝卜自身含水量较高,可为人体提供缺失的水分,有很好的生津止咳作用,最近常有口干、口渴、咳嗽症状的朋友很适合吃。

天冷后人们的肉食摄入量也会有所增加,萝卜在帮助解腻的同时,还可以助消化。而且萝卜性平微寒,具有清热解毒的功效,针对秋冬易上火的问题,可用它来帮忙缓解。

白萝卜,清肺火。白色入肺,因而白萝卜清肺火的功效相对更强,更适合咳嗽痰多的人群食用。

青萝卜,清肝火。青萝卜长于舒肝、降肝火,脾气急躁、脸红面赤、眼屎多、头晕、头痛的人群更建议选择这一种。

红萝卜,清心火。红萝卜重在清心火,适合口舌生疮、失眠、心烦的人群食用。

另外,从现代营养学来看,萝卜中富含的木质素能在一定程度上减少人体对脂肪、胆固醇的吸收;嘌呤含量较低,痛风人群也能吃;热量低、饱腹感强,对超重、怕长胖的朋友来说也是一种不错的饮食选择。

## 萝卜和这2物是“绝配”

**萝卜+橄榄** 橄榄又叫青果,所以萝卜炖橄榄也被称为“青龙白虎汤”,在古籍《王氏医案》中就有记载其能有效预防上呼吸道问题的发生。橄榄有清肺利咽、生津止渴的功能,搭配上萝卜,不仅能辅助治疗咳嗽、咽喉痛,长期服用对于预防流行性感冒、支气管炎也有一定作用。

**萝卜+甘蔗** 甘蔗入肺、胃二经,具有生津、下气、润燥、补肺益胃的特殊效果,搭配萝卜对于扁桃体炎引起的扁桃体肿大、咽喉疼痛、嗜睡等症状都有缓解作用。只需将甘蔗和白萝卜汁二者按2:1的比例混合榨成汁,即可饮用。

## 关于萝卜的流言孰真孰假?

白萝卜和胡萝卜相克,不能一起吃?但其实抗坏血酸的耐热性很低,在加热烹煮的过程中,高温会使其失去活性,因而不会破坏白萝卜含有的维生素C;另外,白萝卜本身也是含有抗坏血酸的,可以一同食用。

吃药时不能吃萝卜?白萝卜的下气、消滞作用较强,这是很多人认为萝卜解药的原因。白萝卜和白萝卜籽的确可以影响一些参类补药,如人参、党参、太子参等的药性,而对于其他的一些药物则并无影响,甚至可以促进治疗食积、气滞药物的疗效。因此,也不能一概而论。

吃萝卜一定要去皮?很多人习惯吃萝卜的时候把皮去掉,觉得埋在土里不干净,殊不知,萝卜中的很多营养都是聚焦在萝卜皮内的。

萝卜是人体补充钙的最佳来源之一,不仅含钙量高,而且不含草酸,更利于人体吸收,而萝卜皮中含钙量最多;不仅如此,其所含的维生素C也是肉质部分的2倍。

(CCTV回家吃饭)

