

# 应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗?

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化合物等营养物质的重要来源,在我们的日常餐桌上有着举足轻重的地位。但一年四季都能吃到的蔬菜反而引起了人们的质疑,认为食用反季蔬菜不利于人体健康,那我们怎样才能正确认识反季蔬菜?

## 什么是反季蔬菜?

要想弄清楚反季蔬菜到底好不好,首先要弄清楚反季蔬菜的定义。应季蔬菜是指按季节、节气等自然环境气候条件种植、生长并成熟的菜品,也称时令菜。反季蔬菜按照种植、生长的情况,通常分为三类:

1.异地种植。即在南方地区种植生长,冬季时运送至北方市场;这类蔬菜对南方来说是应季菜,对北方来说是反季菜,如菜薹、豌豆尖等。

2.长期保存。即通过现代技术(如低温贮藏)来延长应季蔬菜的保质期,如蒜薹等。

3.大棚种植的蔬菜。准确来说,前两种并不算是反季蔬菜,因为对于生产地而言都是顺应季节的,只是对于消费地来说是反季节。而大棚种植蔬菜才是我们通常意义上的“反季节蔬菜”。

## 应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗?

1.一般来讲,应季蔬菜比反季蔬菜营养含量更丰富、营养价值更高。应季蔬菜中维生素C、可溶性糖以及矿物质含量明显高于棚种反季蔬菜。例如:

应季种植黄瓜每100克含叶绿素0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分2.3毫克,而反季种植黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克,低于应季种植的黄瓜。

辣椒、番茄应季种植每100克含



维生素C分别为149毫克和33.6毫克,而反季种植的辣椒、番茄每100克仅分别含维生素C85.2毫克和14.3毫克。

反季种植蔬菜的蛋白质、钾、钙、铁等营养素含量也均低于应季种植蔬菜。

2.应季蔬菜多为露地种植,通风、日照等条件更好。

这是由于应季蔬菜都是露地种植,良好的通风、充足的日照以及昼夜的温度差,使得营养物质的合成和积累更充沛,果实饱满多汁;而反季蔬菜多在大棚内生长,受到棚内光照和温度的制约,营养物质相对积累少,口感也受到影响。

3.无公害有机肥料的使用使反季蔬菜品质提升。

我国北方冬季春季寒冷,农作物种植受限,应季蔬菜种类单一,以白菜、萝卜为主,而像豆类、茄果类、深色叶类蔬菜等富含蛋白质、维生素B<sub>2</sub>、胡萝卜素的蔬菜却很少,从而导致了营养素供应不均衡。

为延长冬季蔬菜的食用期限,北方居民常常将蔬菜进行贮藏或腌

制。长时间贮藏与腌制的新鲜蔬菜,特别是叶类蔬菜,不仅会造成原有的营养素流失,并且还会增加蔬菜中硝酸盐与亚硝酸盐的含量,影响人的身体健康。

尽管反季蔬菜的营养素含量比同种应季蔬菜稍逊色,但依旧可以弥补冬春季单一蔬菜品种所带来的营养素不足,在合理膳食方面起到重要作用。

并且随着无公害有机肥料的使用,反季蔬菜中维生素C、可溶性糖、蛋白质以及有机酸含量增加,硝酸盐含量降低,反季蔬菜营养品质得到提升。

## 日常生活中如何挑选蔬菜?

在日常挑选蔬菜时应以当季时令蔬菜为主,保证人体所摄入蔬菜的营养性和安全性;而在蔬菜种类稀缺的季节,应以当季蔬菜搭配反季蔬菜,从而保证人体摄入营养的均衡性。

建议每天摄入蔬菜300~500克,深色蔬菜占一半以上。

(北京青年报 黎牧夏)

## 想长寿,养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉,督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。下面教大家几点养背知识。

推背:两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复5~10分钟,以透热发汗为度。

点揉穴位:膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

捏脊:两手沿着脊柱两旁,用

捏法把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复5~10遍,以透热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸:取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴,每穴行艾灸10~15分钟,灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏:虎戏分虎举和虎扑两个动作:双手模拟虎爪的形状向上举,再向下按,此为虎举;在完成此动作的基础上,两手握成空拳,并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧,最后到达肩膀的前上方,形同老虎扑猎,双腿膝盖弯曲并向下蹲,两手向下方画弧形,直到膝盖的两侧,掌心朝向下。

(老年生活报 陈辉)

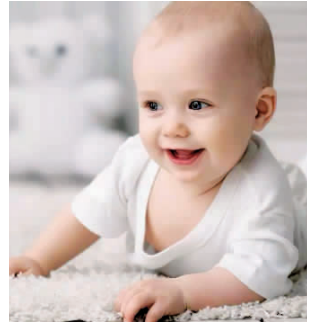
## 预防中耳炎 从减少耳部感染做起

中耳炎在儿童中十分常见,通常是开始于细菌或病毒感染引起的上呼吸道感染,接着感染通过鼻咽-咽鼓管扩散到耳中。中耳炎的治疗通常都是从控制疼痛和寻找发病原因开始。

中耳感染会导致耳内肿胀和液体积聚,从而对鼓膜产生压力,患者会出现耳疼症状,尤其是躺下时,听力障碍、耳内流液体、头晕、头痛或食欲不振等症状,严重者还可能耳内持续流脓、鼓膜穿孔等严重并发症。中耳炎的发病原因复杂多样,以下是4种常见原因:

咽鼓管的解剖特性。咽鼓管是连接中耳、鼻腔和咽喉的一对细管,功能正常的咽鼓管不仅能够保护中耳免受细菌或病毒的侵袭,还能够将中耳内的正常分泌物进行引流并平衡压力。但如果咽鼓管出现阻塞或功能障碍,则可能形成中耳积液,积液长期存在会导致感染,引起耳部感染症状。婴幼儿的咽鼓管比成人的更短、更宽、更平,更难将分泌物排除且更容易形成堵塞,因此儿童群体更容易患中耳炎。

细菌或病毒感染。大多数中耳炎都来源于鼻咽部的细菌或病毒感染,比如普通感冒等上呼吸道感染,会增加耳部感染的机会。数据显示与居家儿童相比,



在集体环境中的儿童中耳炎的发病率更高。此外,免疫力低下或缺陷患者也更容易出现中耳炎。研究发现患者对感染性疾病的敏感性增强、炎性介质等的释放,可使咽鼓管咽口、咽鼓管黏膜水肿,分泌物增多,导致咽鼓管阻塞及功能障碍。

遗传因素和生活习惯因素。研究表明,男孩的中耳炎发病率要略高于女孩,这可能与一系列调节先天性免疫反应的基因与中耳炎的易感性有关。

想要预防中耳炎,日常生活中要避免吸入二手烟,预防普通感冒和其他疾病,母乳喂养,奶粉喂养时让婴儿呈直立位,接种相关疫苗,控制过敏等措施来降低发生耳部感染的风险。

(大河健康报 赵婕)

## “不吃晚饭”和“少食多餐” 减肥效果差不多



我们将限制饮食的时间选在8:00~16:00。”两组均接受相同的能量限制,相比平时的食量少吃25%。研究团队有营养师全程为肥胖患者提供饮食指导,包括提供食谱、食物搭配选择指导等。在试验期间,研究团队对所有肥胖患者进行每月1~2次面对面随访,进行体重测量、饮食依从性评估、帮助解决执行中存在的困难等;每周进行1~2次电话或微信等线上随访,完成饮食监督与指导,不吃晚饭组同时接受时间限制性饮食的监督与指导。

最终,一共有118名参试者完成了12个月的干预随访,均匀少吃组有9个人放弃,不吃晚饭组有12个人放弃,两组的饮食执行完成度在统计学上没有显著差异。从减肥效果来说,不吃晚饭组体重平均下降8.0千克,均匀少吃组平均下降6.3千克,在统计学上没有显著差异。在体脂下降量方面,两组也差别不大。经历12个月的减肥,两组的代谢指标都向健康的方向发展了,但也没有什么差异。具体来说,两组在第6个月和第12个月时,收缩压和舒张压降幅、空腹血糖水平、餐后2小时血糖水平、胰岛素分泌指数和胰岛素抵抗指数评分以及血脂水平都没有显著差异。也就是说,不吃晚饭并没有带来额外的健康好处。研究还发现,在不同性别、不同基线BMI,或者不同胰岛素抵抗程度的人群里面,对比两种饮食方法的减重效果也没有统计学差异。

张惠杰表示,有条件进行限时饮食的“胖友”们,比如“朝九晚五”工作时间相对固定的上班族,晚上不需要应酬或者高压工作的人,可以在临床营养师的指导下尝试利用限时饮食进行体重管理。而对部分已有合并症,比如糖尿病、高脂血症、脂肪性肝炎、心血管疾病等多种健康问题的“胖友”患者,需要在医生的指导下服用药物以纠正代谢紊乱,促进健康。

需要特别提醒的是,本研究未纳入糖尿病、心血管疾病、严重肝肾功能不全、怀孕、备孕或者哺乳期女性等人群,因此无法确定限时饮食干预在此类人群中的长期安全性,建议这部分人群若有减重需求,需咨询医生,在专业人员的指导下调整饮食。

值得注意的是,上述研究有营养师全程提供饮食指导,且还有人监督,但现实生活中,绝大多数人并没有咨询专业人员,而是根据自己的意愿不吃晚饭,不但难以坚持下去,还可能导致营养素供应不足,比如蛋白质摄入不足容易导致水肿、脱发,肌肉量也容易跟着减少,还可能导致肠胃问题。特别是原本早餐就凑合、午餐质量不高的人,若突然不吃晚餐,身体营养供应会陡然下降,缺少了必要的营养,人的体能、精力、抵抗力将难以支撑,皮肤和血液也将无法得以养护。长此以往,不但难以获得健康,更会招来疾病。

(生命时报 凌伟明)

## 少苦配多酸有助控糖

生津护阴是防治糖尿病的有效手段。中医认为,酸可生津,而苦能坚阴,苦寒药能通过泻火达到存阴的目的。因此,苦和酸搭配,可减轻或消除症状,有助于降低血糖及尿糖,使病情趋于稳定。苦味食物种类繁多,比如苦丁茶和苦荞茶。但脾胃功能不佳的人群不宜多食用苦味食物,但酸性的山楂和酸梅汤等可适当选择。因此,建议糖尿病患者秋冬季节可少苦配多酸,达到饮食控糖的目的。

食疗补充固然是生津的常用方法之一,还有两个方法更简单,

就是吞口水和细嚼慢咽,大家不妨一试。

吞口水:一些人在锻炼之后会出现唾液分泌增多情况,这时一定要内吞唾液。现代医学证实,唾液可以湿润口腔,软化食物,便于吞咽;唾液中的淀粉酶还可以促使淀粉分解为麦芽糖,有助于消化吸收。

细嚼慢咽:一般来说,吃一口饭至少咀嚼36下,这时嘴里会产生大量唾液,然后再慢慢吞下。有些人吃饭速度较快,久而久之容易患上胆结石或者膀胱结石等疾病。

(老年生活报 张敏)