

这六类“坑”菜

劝你下锅前先焯水



你是不是每次炒菜都嫌焯水麻烦,觉得“洗干净了直接下锅就行”?可刚炒好的菠菜吃着发涩,鲜脆的四季豆嚼着发苦,连爱吃的茭白吃完总觉得肠胃隐隐发胀?其实这些小问题根本不是你厨艺不行,是没摸准蔬菜圈的“小脾气”——有六类常见蔬菜自带“隐形小包袱”,要么藏着影响口感的草酸,要么带点没熟透容易闹肚子的风险,洗得再干净都不如焯一下水来得管用。今天咱们就把这六类带“坑”蔬菜捋得明明白白,看完你就知道,多这简单一步,炒出来的菜更香更健康,再也不用踩“吃不对遭罪”的雷。

草酸含量高的蔬菜

草酸在人体内易降低钙和微量元素的有效性,增大患肾结石、尿路结石等疾病的风险,食入大量草酸还可能伤害口腔和消化道。一些蔬菜含有天然存在的矿物质拮抗物,如草酸盐可与钙或铁结合成难溶的螯合物,妨碍钙、铁等矿物质吸收,如菠菜(鲜)中草酸含量可高达每克6060微克,长期摄入可能增加结石风险,焯水可去除30%~87%的草酸。

代表蔬菜:菠菜、苋菜、马齿苋、空心菜、鲜竹笋、茭白、苦瓜等。

焯水方法:叶菜类最好用100℃沸水焯5~10秒,根茎类焯3~5分钟。

含天然毒素皂苷、植物血凝素的菜豆

四季豆、扁豆等菜豆类蔬菜含皂苷和红细胞凝集素,这两种物质均属于植物性毒素。红细胞凝集素具有红细胞凝集作用。皂苷主要在菜豆的外皮内,对黏膜有强烈刺激

作用,可引起胃肠道反应,需要烹调足够时间才可以消除其毒性。未充分加热、烧熟煮透,可能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、出冷汗等中毒症状。焯水处理,可破坏其天然毒素,避免中毒。

代表蔬菜:豆角、四季豆、芸豆、扁豆、刀豆等菜豆类蔬菜。

焯水方法:建议将菜豆两头的尖和丝去掉后,用水泡5分钟,然后沸水焯5分钟,使其失去原有的生绿色,去除豆腥味,再进行翻炒,会减少菜豆中毒的概率。

含类秋水仙碱的蔬菜

鲜黄花菜,因含类秋水仙碱,未经焯水浸泡处理,食用后可出现类秋水仙碱中毒症状,潜伏期一般为0.5~4小时,常出现呕吐、腹泻、头晕、头痛、口渴、咽干等症状,严重者,需要及时洗胃、对症处理。

代表蔬菜:鲜黄花菜。

焯水方法:鲜黄花菜先摘掉菜蕊,焯水十几秒后,冷水浸泡1小时,弃水炒煮后食用。

易产生亚硝酸盐的蔬菜

刚采摘的新鲜蔬菜亚硝酸盐含量微乎其微,但在室温放置3天或冰箱放置5天后,其产生的亚硝酸盐含量会达到最高。当胃肠道功能紊乱、贫血、患肠道寄生虫病及胃酸浓度降低时,胃肠道中的硝酸盐还原菌大量繁殖。如同时大量食用硝酸盐含量较高的蔬菜,可使肠道内亚硝酸盐形成速度过快或数量过多以致机体不能及时将亚硝酸盐分解为氨类物质,从而使亚硝酸盐大量吸收入血导致中毒。

中毒的主要症状为口唇、指甲

以及全身皮肤出现青紫等组织缺氧表现,也称为“肠源性青紫病”。自觉有头晕、头痛、乏力、胸闷、心率快、嗜睡或烦躁不安、呼吸急促,并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻,严重者昏迷、惊厥、大小便失禁,可因呼吸衰竭导致死亡。

因此,建议蔬菜现买现吃,亚硝酸盐可与蛋白质的中间代谢产物胺作用形成致癌物亚硝胺,长期少量摄入也可能对健康不利。

代表蔬菜:香椿、西芹、菠菜等。

焯水方法:亚硝酸盐易溶于水,沸水焯5~10秒,可除去70%以上的硝酸盐和亚硝酸盐。

较难清洗的蔬菜

一些蔬菜表面结构复杂,易藏污物、虫卵和农药残留,不好清洗,也不能去皮,如西蓝花、菜花等,沸水焯可更好地去除农药残留。一些蔬菜中常用的有机磷农药、氨基甲酸酯类农药都具有热不稳定性,随着温度升高降解度增加。

代表蔬菜:西蓝花、菜花等。

焯水方法:先用淡盐水浸泡半小时再焯水,建议烹调前沸水焯1~2分钟,不宜时间太长,以免破坏其中的抗癌成分异硫氰酸酯。

容易被寄生虫污染的蔬菜

一些水生蔬菜,如莲藕等,可能携带姜片虫等寄生虫,生食或未充分加热可能导致寄生虫感染。

代表蔬菜:荸荠、莲藕、菱角等水生植物。

焯水方法:沸水焯1分钟以上。

这些辛辣蔬菜焯水后会变甜

百合科植物大蒜、洋葱、葱等蔬菜中的有机硫化物主要是烯丙基硫化物,有特殊的刺激性臭味。辛辣蔬菜中的硫化物,一方面是植物自身的自我保护机制;另一方面,这类硫化物具有多种生物学作用,如抑菌杀菌、抗氧化、调节脂代谢、抗血栓、抑制肿瘤等。

这类蔬菜经烹调受热后,硫化物会发生降解,你会发现,其风味变化很大,刺激性的辛辣气味下降,口感会变甜。因此,如果有人觉得生食时口感欠佳,可以在凉拌菜前将其短暂焯水。

代表蔬菜:洋葱、大葱等。

焯水方法:沸水焯3~5秒钟。

(北京青年报 高春海)

健康饮食

或有助降低老年痴呆风险

斯德哥尔摩消息:一个国际科研团队近日宣布,他们发现健康饮食与老年人痴呆风险降低有关。即便一些血液检测指标已提示阿尔茨海默病相关风险较高,这种关联依然存在。

瑞典卡罗琳医学院日前发布公报介绍,该校人员参与的科研团队以居住在瑞典的1865名60岁及以上、研究开始时未出现痴呆症状的成年人作为研究对象,对他们进行了最长15年的随访。研究内容包括受访者的饮食习惯以及相关血液生物标志物水平。

阿尔茨海默病是导致痴呆的主要原因之一。公报中说,患者通常会经历多年病情发展后才出现痴呆症状。例如,阿尔茨海默病相关的血液指标等变化

可能在痴呆症状出现前很久已经发生。

新研究发现,越长期坚持健康饮食习惯,发生痴呆的风险越低。而且,在血液检测已显示阿尔茨海默病风险较高的研究对象中,长期坚持抗炎饮食的人痴呆风险最高可降低30%。

研究人员表示,这表明健康饮食尤其是抗炎饮食,对血液指标已提示相关风险的人群预防痴呆具有重要意义。

研究人员同时强调,这项观察性研究并不能证明饮食可以预防痴呆,但它表明,即使早期预警信号已经出现,生活方式仍然可能影响疾病发展进程。后续仍需开展更多研究,并明确哪些食物或营养素有助预防痴呆。(新华社 朱昊晨 徐谦)

咖啡和茶哪个“解乏”效果好?



一到下午就犯困,办公室经典对话来袭:“困死了,喝杯咖啡?”“我喝茶,提神不伤胃。”“听说咖啡加茶效果更好,要不要试试?”提神到底该选谁?

咖啡和茶的提神作用都源于咖啡因,叠加饮用并不会产生“1+1>2”的效果,反而可能因摄入过量导致心慌、手抖、失眠等不适。

人会觉得累是因为身体会产生一种叫腺苷的物质,它跟大脑里的受体一结合,大脑就知道“该休息了”。咖啡因因长得跟腺苷很像,能抢先一步跟受体结合,却不让大脑接收到疲劳信号。

换言之,咖啡就如同快准狠的“清醒开关”。一般喝完咖啡一刻钟到半小时后,人就清醒了。但缺点是劲儿来得快去得也快,等咖啡因被代谢掉,困意

反而加倍。

茶叶里也有咖啡因,但含量不算多,更重要的是含有茶氨酸,能让人放松但不犯困。可以说,茶是温和持久的“缓释提神”。茶里的其他成分还会减缓咖啡因吸收,因此喝茶的人很少有心慌的感觉,提神也更持久。

个体差异也不容忽视,这背后是肝脏代谢咖啡因的酶活性差异,由基因决定。一般来说,焦虑体质对咖啡因更敏感,“镇静型提神”的茶显然更合适。了解自己,选对那一杯饮品,才能在困意来袭时,既不委屈精神,又不为难身体。

当然,无论咖啡还是茶,都要喝得适量。作息规律不熬夜,白天适当午睡一下,都有助于缓解困乏。(文汇报 高菲)

过量摄入蛋白质影响健康

蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,过量摄入会带来明确的健康风险。

首先,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入会迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期如此可加速钙流失,影响骨密度并增加患肾结石风险。此外,过量蛋白质会

转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物补充蛋白质,同时,要摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗。另外,高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。(燕赵老年报 石立雅)

罐印越深,湿气越重?

中医师来揭秘

“是不是体内湿气越重,拔完火罐后在身上留下的印子颜色就深?”每到梅雨季,浙江省中医院针灸科副主任中医师洪寿海几乎每天都会接到相关咨询。

“罐印的颜色确实能在一定程度上反映身体存在的问题,但这是物理反应和局部病理反应的综合呈现,并受多种因素影响,绝不是大家以为的体内湿气‘显色卡’。”洪寿海解释,受拔罐负压影响,局部皮肤内的毛细血管出现破裂,红细胞跑到血管外,继而产生淤血反应——这相当于拔罐区域发生了一场温和的“微重启”,此时会触发身体“自我修复机制”,调动免疫细胞清除淤血、促进组织修复。若留罐时间越长或罐内负压越大,皮肤受到的吸力就越强,毛细血管破裂得就越多,罐印

自然就更深、更暗。

中医认为,不同颜色的罐印,所透露出的信息内容是不同的。

“健康人的罐印多呈均匀分布的淡红色,且消退较快。”洪寿海强调,在正常的拔罐时间和力度下,若罐印周围出现水泡、水肿或罐内壁出现水汽,这是中医理论中极为典型的“湿邪困阻”表现,说明患者湿气较重或因感受潮湿而致病。

从颜色上看,这类罐印颜色浅淡、偏白,边缘模糊如洒开的墨水,绝非大家固有印象中的深黑。若罐印呈紫红或紫黑色,则说明患者有瘀血证或者受寒较重。

“这在长期伏案工作、肩颈僵硬的办公室一族中极为常见,尤其是随着气温升高,人们待在空调房的时间直线上升,不知不觉被寒邪侵

袭的可能性更大。”

洪寿海提到,除了寒凝血瘀和湿邪困阻之外,其他颜色的罐印同样各有指向:若罐印呈鲜红色,多提示局部有热邪或气血郁滞化火,多见于体质偏燥热或情绪急躁的人群,如最近熬夜看世界杯比赛的人就容易出现这类情况;若罐印表面轻微发痒或皮肤微微隆起,则可能兼有风邪,常见于过敏体质人群。

洪寿海也分享了一个简单的湿气自测法,晨起照镜子,若舌体胖大、边缘有齿痕,舌苔白腻或黄腻,往往提示体内有湿;如果睡够时间仍觉得头昏沉重、身体困重、懒得动弹,还存在大便黏腻、不成形,那湿气的可能性就比较大,必要时请及时就诊。

(天津日报 蒋升 陈岩明)