

## 春菜上市，营养师推荐这10种



春菜已大量上市，不仅口感鲜嫩，而且营养也很丰富。本期营养师着重推荐10种春菜，介绍其营养、吃法和部分烹调细节。

### 香椿富含维生素C

中国最新版食物成分表数据显示，每百克香椿含40毫克维生素C，远高于木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜。香椿还富含几十种挥发性香气成分，因此非常鲜美。

沸水焯一焯，切个段儿或丁儿，牙齿再嚼一嚼，其香气释放出来，接触味蕾，鲜美滋味立马爆满口腔。另外，炒鸡蛋、拌豆腐都很好吃，记得炒、拌前沸水焯50至60秒，去除亚硝酸盐。

### 芦蒿富含膳食纤维

芦蒿，也叫藜蒿、泥蒿，闻起来有股青草气，不浓，但很清新。它最大的营养优势是富含膳食纤维，每百克含膳食纤维高达9.23克，这水平可在蔬菜中称霸了，连吃着

很有纤维感的莲藕，每百克的膳食纤维含量也不过4.9克。

膳食纤维太丰富也有弊端，如果芦蒿放得久，纤维木质化，吃起来就会满口渣渣粗糙得很。所以芦蒿要趁鲜吃，炒腊肠味道一绝，当然也可以清炒，比如炒豆干。

### 春笋富含钾

春笋每百克的能量为25千卡，不溶性膳食纤维却高达2.8克，比大多数蔬菜高。春笋还富含钾，充足的钾摄入对控制血压有帮助。

不过，春笋采挖后很快就会失水，口感也不再鲜嫩清脆，而是既硬又涩没法下嘴，营养品质也会降低。能现挖现吃的南方朋友真是有口福。北方朋友想吃春笋，可以考虑从大的生鲜平台买，相比于小超市，保鲜会做得更好。

春笋跟腊肉是绝配，简单油焖也能鲜掉眉毛，在炒或做汤之前需要煮5至10分钟，除去春笋所含的单宁、草酸、氰苷、麻

黄碱，口感就不苦涩了。

### 荠菜富含β-胡萝卜素

每百克荠菜含β-胡萝卜素2590微克，高于南瓜、芒果等橙黄色蔬果。而它每百克的维生素C含量为43毫克，吃200克就能满足每日维生素C需求的85%，这个含量比我们常吃的芥菜、西兰花、大白菜、菜苔、小白菜、彩椒、苦瓜、水萝卜等都高。

另外，每百克荠菜的钙含量是294毫克，常吃的蔬菜里也就香菜比它高，不过香菜作为调味品，吃得也太少了，这样看还是荠菜在钙摄入量上更有优势。

荠菜可用来包饺子和包子，加鸡蛋火腿做饼，都很好吃，南方用它来包春卷和馄饨比较多，做时要沸水焯1分钟。

### 马兰头富含黄酮类化合物

马兰头每百克的胡萝卜素含量为2040微克，与木耳菜相当，比韭菜、小油菜还高。每百克的维生素C含量为26毫克，跟小茴香一样，比芹菜、鸡毛菜和油菜还高。重点是马兰头还富含抗氧化黄酮类化合物，可以减少自由基对身体的氧化损伤。

吃时用沸水焯一下，然后浇上生抽，还有焯后的蒜末、辣椒，味道清香。

### 蒲公英营养丰富

以100克新鲜蒲公英叶子为例，其维生素C含量为47毫克，是大白菜的1.3倍；其维生素B2含量为0.39毫克，平时饮食中容易缺乏维生素B2，因而导致脂溢性皮炎、乏力、口角炎、眼珠结膜充血等症状；其钾含量高达327毫克，常吃对控制血压有帮助；此外，它的胡萝卜素含量也很优秀，是胡萝卜的1.8倍。胡萝卜素在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤健康有益。

蒲公英叶子可以洗净后生吃，若嫌苦，可以蘸点番茄酱或少量黄豆酱，也可

以用来做鸡蛋汤，味道都不错。

### 蚕豆含膳食纤维和钾

蚕豆属于杂豆，每百克新鲜蚕豆的膳食纤维含量为3.1克，比西芹还高55%；蛋白质含量接近9%；同时富含钾，含量为391毫克。

可以直接炒菜，也可以微波烹调或者蒸，甘甜绵软很好吃。

### 草头中胡萝卜素含量可观

草头，也叫苜蓿，每百克草头的胡萝卜素含量高达5490微克；维生素C含量更是高达102毫克，仅次于甜椒和彩椒，比西兰花、小白菜、芥蓝、菜心这些蔬菜都高；钙含量高达112毫克，也是蔬菜中的佼佼者。

上海的经典做法是：急火快炒，出锅前再淋点白酒，浇个热油，清香、酒香都给激发出来了，别有一番风味。

### 枸杞芽钙含量高

枸杞芽也叫枸杞头，每百克的钙含量高达146毫克，比芥蓝、小白菜和空心菜还高；钾含量也很优秀，为412毫克，对要控血压的朋友很友好。《红楼梦》里薛宝钗和贾探春就让厨房做油盐炒枸杞芽这道菜，推荐买回去尝尝。

### 韭菜对眼睛健康有益

韭菜的β-胡萝卜素含量较高，可以在体内转化为维生素A，对眼睛健康有益。其钾含量也还可以，对于控血压的朋友很友好。

韭菜难嚼是因为它的膳食纤维为不溶性，不过其膳食纤维含量并不丰富，每百克的含量只有1.8克，远不是莲藕、西芹、四季豆、山药、芋头、空心菜的一半。

可以用韭菜炒鸡蛋、豆腐、炒虾仁、蛭子、花蛤、猪肝、鸭血，味道非常鲜美。也可以用它和鸡蛋一起做饺子和包子。

来源：科普时报

## 七个变化提示糖尿病重了

作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆介绍，人体长期处于高血糖水平下，会损害全身所有血管，引发病变。据估算，若患糖尿病5年至10年未经正规治疗，各个器官就会相继出现慢性并发症，治疗效果也将大打折扣。因此，生活中要留意下面几个信号，提高防病意识。

### 皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降，抵抗力弱，容易发生感染，如尿路感染、阴道炎等，可能出现外阴瘙痒症状；如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状，这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

### 视力变差

高血糖会损伤视网膜内的微小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖尿病患者视力下降，甚至失明。目前，糖尿病视网膜病变已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。刘喆建议，2型糖尿病患者初次确诊时就要进行全面的眼底筛查，此后患者应根据病情，每年至少复查一次。

### 心慌、头晕

在疾病早期，糖尿病患者体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现为心慌、手抖、头晕、出汗等，补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖尿病患者来说，血液中的糖分不断损伤血管，并随着血液循环而复始，导致全身各处血管狭窄、堵塞，进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病，这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

### 体重下降

“掉秤”是2型糖尿病的典型表现之一。这是因为糖尿病患者体内血糖太高，多尿、失水后体重降低；由于糖尿病患者胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。刘喆提醒，糖尿病患者正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5至24，如发现短时间内体重下降快，有并发其他疾病的可能，应到医院做相关检查。

### 脸部水肿

正常情况下，肾脏能发挥“过滤”作用，保留体内蛋白，将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后，肾脏的“筛眼”会变大，体内有用的蛋白就被漏掉了，表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后，血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里，因此，肾脏受损的糖尿病患者大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

### 频发低血糖

与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。刘喆提示，一定要关注低血糖出现的原因，例如规律服药后出现低血糖，应告知医生及时调整药物剂量和种类。“提醒大家不要迷信糖尿病保健品的效果。有些糖尿病患者听信夸大降糖功效的保健品广告，偷偷用保健品代替降糖药，常引发夜间低血糖，对身体健康极为不利，建议糖尿病患者遵医嘱服用保健品，出现低血糖及时就医。”刘喆说。

### 呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖尿病患者出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状，且呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状，常见于胰岛功能差的1型糖尿病患者或中断用药、严重感染的2型糖尿病患者。刘喆说：“最重要的是要准确识别并尽快就医，大多数糖尿病酮症的患者经过及时诊治，能够转危为安。”

总之，糖尿病是一种全身性疾病，系统诊治，定期复诊，有效控制病情，才能预防或延缓各种并发症。因此，糖尿病患者应尽量保持自己的血糖在正常范围，关注身体发生的细微变化并定期检查，做到早监测、早发现、早控制。

来源：生命时报

## 健康知识

## 中医春季养生四原则

李帅飞

中医学认为，人与自然是有机整体。《黄帝内经》指出：“人以天地之气生，四时之法成”。自然界有春夏秋冬四季变化，人体的生理活动也随着季节的变化而改变，以适应自然规律，保持机体内外环境的协调统一，祛病延年。若不顺应其变化，则可导致疾病的发生或加重。一年之计在于春，那么春季如何养生，如何“春捂”呢？

### 春季养生4原则

#### 养肝脏

春季阳气初生，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发

散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。情志上要保持心情舒畅，乐观向上，避免暴怒或心情抑郁。

#### 调起居

春天，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当早睡早起，早晨去散散步，放松形体。《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春季每天梳头是很好的养生保健方法。

#### 调饮食

一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。冬季进补，符合冬藏的养生原则。但春天里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。适当喝些茉莉花茶、菊花茶、玫瑰花茶可以清热、健脾、安

神、化湿，减轻过年期间大吃大喝造成的脾胃负担。

#### 防风寒

春捂护阳，下厚上薄。那春天究竟该怎么捂呢？

捂肚子：主要是捂肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可调动脾胃阳气。捂脚：“寒从足下起”，四季的养生保健都应该注重足部保暖。

捂背：胃肠道不好的人，以及肾阳虚的人，千万不要急着把低腰裤穿起来。

寒多自下而生，“春捂”要捂下身，上身衣物可以略减，既养阳又收阴。

当昼夜温差处在8℃以上时需要“捂”；当气温连续几天保持在15℃以上时就不需要“捂”了。早上和晚上都比较冷，做好早晚的保暖很关键。

### 春季中医养生疗法

#### 督脉灸

适宜强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、类风湿关节炎以及各种阳虚体质患者等。预防保健增强抵抗力。具有抗衰老、美容养颜的作用。

#### 中药足浴

散寒祛湿，改善血液循环，放松心情，助眠等作用，适合手脚冰凉、怕冷、鼻炎、易感冒、免疫力低下等人群。

#### 脐穴穴位贴敷

补中益气，调理脾胃，疏通中焦，调通上下通道。

(作者系宋氏金博大医院中医科主治医师)

## 高油酸食用油更健康吗？

油是人们日常饮食中必不可少的一部分，它不仅能增加食物的口感和味道，还能提供身体所需的能量。然而，吃油过多、选油不对可能带来一系列健康问题。

喜欢逛超市的朋友一定会注意到，在食用油货架显眼位置摆放的很多都是高油酸食用油，网络上也有不少关于高油酸食用油更健康的说法。究竟什么是高油酸食用油？这种食用油有特殊的健康效应吗？高油酸是否对减油有帮助呢？

### 了解食用油

先来了解一下什么是食用油。虽然人们的生活离不开它，但很多人其实并不了解它。

食用油包括植物油和动物油，其主要成分是含有18~22个碳的直链脂肪酸。根据结构不同，脂肪酸又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。结构上的不同赋予了三种脂肪酸不同的特点。其中，饱和脂肪酸结构最稳定，耐高温性更强，含饱和脂肪酸多的食用油更适合日常油炸和高温爆炒。但是，摄入过多饱和脂肪酸可能会导致低密度脂蛋白升高，增加心血管疾病的患病风险。

单不饱和脂肪酸是含有一个双键的脂肪酸，这种脂肪酸含有抗氧化成分，可以帮助身体对抗自由基的损害，并辅助降低胆固醇水平，有利于心脑血管健康。虽然它没有饱和脂肪酸那么稳定，但是也比较耐高温，可以用于煎炒烹调。

多不饱和脂肪酸的碳链上有两个及以上的双键，是这三种脂肪酸里最不稳定的脂肪酸，不适合高温烹饪，更适合用于凉拌。



所有的食用油都含有这三种脂肪酸，只不过不同食用油中三者的比例有一定的差异。从健康角度来看，饱和脂肪酸的摄入不宜过多，一般认为应当控制在总脂肪摄入量的10%以下，而适当增加摄入不饱和脂肪酸对健康有益。

### 油酸是什么

油酸是单不饱和脂肪酸的一种，即单不饱和ω-9脂肪酸。油酸往往是以甘油酯的形式存在于动植物体内，也

就是说，动物油脂和植物油脂都含有油酸，只是在含量上有差异。油酸在动物脂肪的脂肪酸中占40%~50%，在植物油中的变化较大，茶油达80%，花生油达50%，橄榄油为55%~83%，椰子油只有5%左右。

那么，符合什么样的标准才算是高油酸食用油呢？目前没有关于油酸含量的明确规定，不过有观点认为，油酸含量在75%以上的可称作高油酸食用油。

### 高油酸食用油更健康吗

从现有研究看，油酸作为一种单不饱和脂肪酸，确实具有一定的健康效应。有研究认为，油酸含量越高的食用油，其烟点也越高，可以减少在高温下产生的有害化学物质。

但是，日常食用的油酸进入人体能发挥多大作用，或者说吃多少油酸才会有作用，还需要进一步研究。油酸含量并不是评价食用油品质高低的唯一标准，食用油的选择还要综合考虑个人的饮食需求和烹饪方式。例如，橄榄油的油酸含量较高，同时含有较多不饱和脂肪酸，如果用于高温烹调，容易导致这些多不饱和脂肪酸被破坏。

此外，根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐，每日食用油的摄入量应控制在25~30克。过多摄入食用油，同样会增加肥胖和血脂异常等慢性病的发病风险，尤其是高血脂、心脑血管疾病人群，需要进一步控制油的摄入量。尽管动物脂肪也含有不少油酸，但其中更多的是饱和脂肪酸，吃多了对健康不利。所以，无论选用哪种食用油，根据自身健康状况控制摄入量，是健康的基本前提。

来源：健康中国

## 鲜花椒芽菜鲈鱼



图片来源网络

### 材料：

鲈鱼1条(约重400克)，芽菜150克，鲜花椒30克，鸡油50克，鸡蛋白1个，盐、米酒、胡椒粉、花生油、麻油、生粉和鸡汤各适量。

### 做法：

鲈鱼处理好起肉切4毫米厚片，鱼头、鱼尾留起，肉片以适量盐、胡椒粉、花生油、生粉和一个鸡蛋白拌匀；芽菜洗净沥干水分备用。

开锅煮开鸡汤，下盐、米酒和鸡油(盐的分量要令鸡汤有足够咸度)，放入鱼头和鱼尾灼熟起碟，按鱼形摆好，下芽菜灼熟捞起，放在碟面，下鱼片快速煮至刚熟，捞起放在芽菜上，鲜花椒放在鱼片上，涂上烧热的花生油，淋上适量麻油和少许蒸鱼豉油即成。

### 点评：

花椒与麻油在香味上是绝配，这一组合除了可以和肉类结合，更可以和海鲜搭配，和淡水鱼共烹更能提升食味。鲈鱼肉质清淡，加入花椒和麻油的香味，味道得以提升。花椒的麻香刚刚尝试可能有些人不接受，但一旦喜欢上了就会经常回味。来源：广州日报

