



韭菜,又名长生韭、起阳韭、草钟乳、壮阳草、扁菜等,是百合科葱属草本植物,素有“春菜第一美食”之称。其颜色碧绿,味道馨香浓郁,无论是制作素材还是荤菜,都十分提味。

韭菜是原产于我国的古老蔬菜,一年四季均可食用,尤以春季食用最佳,这时的韭菜色泽青绿、鲜嫩异常,吃起来色香味俱佳。在《诗经》中就有“献羔祭韭”的诗句,由此可以证明韭菜在我国已经有悠久的栽培历史。农谚有“南椒北石榴,要富还栽韭”,是说韭菜产量高又不需要精心呵护,所以古代韭菜素有“懒人菜”之说。唐代诗人杜甫在《赠卫八处士》中言:“夜雨剪春韭,新炊间黄粱。”宋代文学家苏东坡也有“渐觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘”的赞美春韭诗句,可见韭菜是人们熟悉和钟爱的蔬菜之一。

### A 韭菜的营养价值

韭菜的营养价值很高,据测定,每百克可食用部分含蛋白质 2—2.85 克,脂肪 0.2—0.5 克,碳水化合物 2.4—6 克,纤维素 0.6—3.2 克。还有大量的维生素,如胡萝卜素 0.08—

3.26 毫克,核黄素 0.05—0.8 毫克,尼克酸 0.3—1 毫克,维生素 C 10—62.8 毫克,韭菜含的矿物质元素也较多,如钙 10—86 毫克,磷 9—51 毫克,铁 0.6—2.4 毫克。

### B 韭菜的药用价值

中医学认为,韭菜味辛、性温,归肝、胃经。其根、叶、种子即可入药。其中韭菜和韭黄温中行气、散瘀止血、解毒。如将鲜韭菜或韭黄捣烂外敷患处能疗跌打损伤、虫蛰灼伤肿痛。取韭菜根 60 克洗净,用水煎服,对阳虚自汗者有辅助治疗作

用。韭菜子则有补肝肾、暖腰膝、壮阳固精功用,用于阳痿早泄、腰膝酸软冷痛、尿频遗尿、女子带下等效果良好,难怪民谚说“种块韭菜,祛病消灾”。

### C 韭菜的保健作用

韭菜含有丰富的膳食纤维,属于高膳食纤维蔬菜。膳食纤维和人类的健康密切相关,研究表明,膳食纤维虽不能被人体消化吸收,但可促进肠道蠕动,减少有害物质与肠壁的接触时间,尤其在果胶吸水浸胀后有利于粪便排出,可预防便秘、直肠癌、痔疮及下肢静脉曲张。膳食纤维还具有降低胆固醇的作用,在肠道中可与胆汁酸结合,促进胆汁酸从粪便中排出,抑制血清胆固醇的上升,可预防动脉粥样硬化和冠心病等心血管疾病发生。上述功能使韭菜有“清肠草”美称。

春韭所具有的辛香味,来自有机硫化物硫化丙烯。硫化

丙烯具有香辛气味,有助于疏调肝气,增进食欲,春吃韭菜可增强人体的脾胃之气,具有一定的杀菌消炎作用,可提高人体免疫力并能降低血糖。此外,硫化丙烯还可使体内祛除致癌物的酵素活性增强,可抑制胃肠道细菌把硝酸盐转为亚硝酸胺,阻断致癌过程。

韭菜中含有蒜氨酸,这种物质可以转变为大蒜素,又与维生素 B1 结合生成蒜硫胺素,而蒜硫胺素具有与维生素相同的生理活性,能够加速乳酸分解,因此具有抗疲劳的作用。

### D 韭菜的多种吃法

韭菜可清炒,也可与鸡蛋、肉丝,或豆芽同炒,或荤或素,味道同样鲜美。“咬春”之日必不可缺的“黄鸟钻翠林”,就是春韭炒黄豆嘴。其菜色香味俱全,菜名更为俏丽。韭菜做馅尤为大众所喜爱,无论水饺、包子,还是馅饼、春卷,最香的要算韭菜馅的。猪肉韭菜馅解馋,鸡蛋韭菜馅鲜美。但烹饪时要掌握好火候,不宜过火蒸、煮、煸炒。

韭菜对人体好处虽多,但也有食用禁忌。由于韭菜性偏温热,凡阴虚内热或眼疾、疮疡肿毒者不宜食用。《本草纲目》就曾记载:“韭菜多食则神昏目暗,酒后尤忌。”因其含有较多粗纤维,不易消化吸收,故胃肠道有病及消化功能较差者,最好少吃或不吃。另外,韭菜不宜与蜂蜜、菠菜、牛肉同食。



韭菜炒鸡蛋



韭菜炒豆芽



韭菜饼

# 春食韭菜 美味养生

## 每天刷牙两次,6 成中国成年人做不到 牙不刷干净,口腔易得病

近期,国家卫健委印发了《健康口腔行动方案(2019—2025 年)》,其中提出,到 2025 年 12 岁儿童龋患率控制在 30% 以内,成人每天 2 次刷牙率达到 45%。根据 2016 年的数据,成年人每天 2 次刷牙率只有 36.1%,不足 4 成。牙齿健康与身体健康密切相关,每天都在进行这一项清洁,你真的会做吗?

### 不要一直横着刷

口腔科专家告诉记者,对于成年人一般推荐的刷牙方法是“巴氏刷牙法”,刷牙的时间大约在 3—5 分钟之内,成年人要做到早晚各刷一次。除此之外还要使用牙线、牙缝刷等辅助手段做好牙齿的清洁。

“因为刷牙不规范导致的牙齿常见疾病有牙龈炎,很多人牙齿刷不干净之后会有软垢,成年累月会造成结石附着在牙齿表面上从而导致牙龈红肿、出血、发炎等。”专家介绍,“牙齿刷不干净也是造成龋齿(蛀牙)的原因之一。另外,在临床上也常见一些人习惯性横着刷牙,导致牙齿侧面出现楔状的缺损,从而导致牙齿敏感,长此以往因无法达到清洁的效果,便会从缺损处发生蛀牙。”

### 只要有牙就要刷

健康的生活习惯不是一蹴而就的,需要从小培养,刷牙亦然。专家告诉记者,很多学前儿童的牙齿问题是

因为不正确刷牙导致的。“对于 7 岁之前的小朋友,需要在成年人的帮助下完成每天的牙齿清洁,很多小朋友无法独立完成刷牙。”

小朋友该如何刷牙呢?专家介绍,当宝宝长出乳牙后,就要开始刷牙了。父母就可以用成品指套蘸清水轻轻擦洗乳牙的牙面,每天一次。宝宝牙齿长全了,在 3 岁以前可以使用米粒大小的不含氟牙膏进行刷牙,3—6 岁牙膏量可以增加至豌豆粒大小,牙刷头的大小以能够在口腔内灵活转动为准,推荐小朋友使用圆弧形刷牙法。

### 什么是巴氏刷牙法?

巴氏刷牙法是按牙龈—牙交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动 4—5 次。颤动时牙刷移动仅约 1mm,每次刷 2—3 个牙。在将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置。

### 什么是圆弧形刷牙法?

圆弧法刷牙法其要领是用连续圆弧动作,让牙刷头转小圈。咬门牙先刷前牙再刷后牙,先上牙再下牙,刷完一侧再刷对侧,张开口,再刷牙里面,让各个牙面都被刷到,每个部位牙面要刷 5—10 圈,每次刷牙要刷两到三分钟。

据新华网

## 长期喝清肠茶,小心变“黑肠子”

“黑肠子”往往是形容歹毒的无耻小人,但广州的陈女士却被医生诊断为结肠黑变病。便秘 3 年多的陈女士一直都依靠泻药帮忙排便。在过年期间肉吃得少,菜吃得少,加上运动也少,便秘更加严重了,就连药物也很难解决问题。于是到当地一家医院消化疾病中心内科就诊,医生说,她整条大肠的内壁全是黑的,像蛇皮样改变,做肠镜时就像在漆黑的隧道里穿行。而病因竟然是她连续喝了 3 年的排毒清肠茶和泻药。

### 依赖蒽醌类药物 最终排便更困难

在临床上,经常喝润肠茶导致结肠黑变病的案例并不少见。专家说,导致结肠黑变病的有两个重要原因:一,长期便秘史;二,长期大量服用蒽醌类泻药,蒽醌类药物导致了结肠黑变病。而蒽醌类泻药在药店里很常见,例如番泻叶、大黄、芦荟、决明子、果导片等。而常见的中成药,例如麻仁丸、各种减肥保健茶、牛黄解毒丸等,都含有蒽醌类药物等成份。此类药物会刺激肠道黏膜内吞噬细胞吞噬大量色素,沉着在肠道黏膜内,引起黏膜黑变。

专家强调,滥用蒽醌类泻药,不仅会导致结肠变黑,还会导致肠道对蒽醌类药物的依赖。一方面,肠道对这类泻药的刺激敏感性越来越低,如果不使用这类泻药,患者就无法正常排便。另一方面,长期使用此类药物,患者结肠壁会越来越松软无力,最终结肠运动变得很微弱,几乎不能排便。因此,对药物的依赖越



来越厉害,一开始 2—3 片有效,慢慢地需要 5—6 片才有效。

### 如何应对结肠黑变病?

一般来讲,结肠黑变病是一种良性病变,缺乏特异性临床表现,一般有便秘、排便困难、腹胀等症状,通过肠镜检查时发现。结肠黑变病是否需要特殊治疗呢?其实在消除致病因素,停止使用蒽醌类泻药,改善便秘症状,多数情况可以逆转。

“对于服用蒽醌类泻药者,应尽早停用。电视广告上很多各类排毒、养颜、通便的产品,大众对这些产品的‘底细’不清楚,不要盲目相信。”专家强调,“养成健康的生活习惯,多吃富含纤维食物,多喝水多吃蔬菜,每日保持适量的体育锻炼,养成定时排便的习惯。”

对于顽固性便秘者,专家建议,最好在专业医生的指导下进行治疗,以避免其他疾病导致的便秘,延误诊治。

据新华网

据新华网