



蔬菜是日常饮食中不可或缺的一类食材,除了种类众多,其多样的口感也十分吸引人。但很多人不知道,蔬菜界有着几位“冠军”,它们在某些营养素的含量上可谓是无冕之王。比如萝卜缨中的钙质、蘑菇中的钾以及西蓝花中的胡萝卜素等。

蔬菜“营养赛”“冠军”是它们

菠菜 叶酸冠军

菠菜是一种很有代表性的绿叶蔬菜,它的别名很多,包括波斯菜、赤根菜、鹦鹉菜等,通常能用来煮汤、凉拌、单炒或者配上荤菜合炒。菠菜有“营养模范生”之称,它富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 K、辅酶 Q10 以及钙、铁等。

除此之外,菠菜是人们日常膳食中叶酸最为丰富的来源。叶酸最被熟知的功效是能够预防婴儿出生缺陷,因此一些备孕的女性总会有针对性地补充叶酸等营养物质。最新研究发现,叶酸摄入不足也是导致心脑血管疾病发生的重要因素。

叶酸虽好,但却是最不稳定的维生素之一。菠菜和大多数绿叶蔬菜一样,质地鲜嫩,不需要长时间烹调就能够获得良好的口感,同时还能减少叶酸损失。

另外,菠菜不能与钙片同吃。因为菠菜富含草酸,草酸根离子在肠道内与钙结合易形成草酸钙沉淀,可能阻碍人体对钙的吸收。

蘑菇 补钾冠军

被冠以“山珍”美誉的蘑菇矿物质含量非常丰富,尤其富含钾。人们通常所说的“补钾明星”香蕉,钾含量为 256 毫克/100 克,而常见的口蘑,也即白蘑中的钾含量为 1655 毫克/100 克,远超出了香蕉。而其他种类的蘑菇钾含量也在 250 到 350 毫克/100 克。

钾对于调节血压、稳定体内的离子平衡十分有帮助,可预防中风,并协助肌肉正常收缩。作为餐桌上的宠儿,蘑菇滋味鲜美,这主要因为含有大量呈味氨基酸,普遍在 10%~20%之间,远高于其他食物。

可食用蘑菇有上千种,拿人们常吃的金针菇与香菇为例,里面富含对身体有益的营养物质。金针菇中赖氨酸的含量特别高,含锌量也较高,有促进儿童智力发育和健脑的作用,被誉为“益智菇”;香菇不但美容养颜,其中还有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇,它可转化为维生素 D,促进体内钙的吸收,并增强人体抵抗力。

彩椒 维生素 C 冠军

彩椒是甜椒中的一种,因其色彩鲜艳,多色多彩而得名。彩椒作为一种果实蔬菜,除了好看,闻起来还有一股清香,做成蔬菜沙拉是最优选择。

彩椒富含多种维生素及微量元素,不仅可改善黑斑及雀斑,还有消暑、补血、预防感冒和促进血液循环等功效。

不过,鲜为人知的是,维生素 C 含量最高的蔬菜是彩椒,高达 104 毫克/100 克,是橙子的 3 倍,番茄的 5 倍。尤其是在成熟期,彩椒果实中的营养成分除维生素 C 含量未增加外,其他营养成分均会增加 5 倍,因此有熟果甜椒的营养价值更高于青果甜椒之说。

维生素 C 是人体需求量最大的营养素之一,它具有多种生理功能,如抗氧化,增加人体免疫力,改善铁、钙和叶酸的利用率等。

萝卜缨 补钙冠军

萝卜缨就是萝卜的叶子,也叫莱菔叶。大多数人日常生活中食用较多的是萝卜,萝卜缨却很少被食用。

究其原因,无出其二:一是人们对萝卜缨的营养价值不够了解;二是受运输供求的限制,萝卜缨比较难储存,市场需求也小,所以菜市场、超市里面卖的萝卜上很多都不带缨。

事实上,萝卜缨营养价值很高。现代医学研究表明,萝卜缨子的营养价值在很多方面高于根。

一般而言,钙含量达到 100 毫克/100 克左右的即可称为高钙食物,比如牛奶、豆腐以及大部分绿叶蔬菜的含钙量都在这个范围之内,而萝卜缨的含钙量高达 238 毫克/100 克,是常见高钙食物的 2 倍左右,算得上“天然钙片”。

除了含钙量高,萝卜缨中的镁、铁、锌等矿物质元素以及核黄素、叶酸、维生素等含量比萝卜高 3 到 10 倍。萝卜缨中的维生素 K 的含量更是远远高于其他食物。

不过,萝卜缨中有机酸含量较高,食用前最好先焯水,清炒或者凉拌都是非常好的选择。

据新华网

老人胃口小 饭前少喝汤

俗话说,能吃是福,步入老年阶段之后更是如此。不过,不少老年人牙齿缺损、消化液分泌和胃肠蠕动减弱,容易出现食欲下降和早饱的现象,造成吃得不够而引起营养缺乏。这时该怎么办呢?

如果想要保证营养摄入量,除了制作上精细之外,对于胃口小的老年人来说,注意在餐前和餐时少喝一点汤、少吃汤泡饭也是很重要的一点。

此外,饭前少喝汤除了适用于胃口小的老年人,对慢性病患者来说,同样如此。比如患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病症的人胃酸分泌较少,如果饭前喝汤过多,会冲淡胃液,影响消化,从而加重病情;胃酸分泌过多的人多喝汤则会刺激分泌更多胃酸,引起烧心、打嗝等不适,因此也要少喝汤。

老年人每天至少要吃 12 种以上的食物,每餐都要吃好吃好。比如早餐有 1 到 2 种以上主食,1 个鸡蛋、1 杯奶,同时还要搭配蔬菜或水果;晚餐宜有两种以上主食,有荤有素,最好还能有豆制品。

不挑食、不厌食是老人不缺营养的大前提之一。而对于 80 岁以上的高龄老人和身体虚弱以及体重出现明显下降的老人,还要特别注意加餐,比如上午 10 点、下午 3 点。

除了在饮食上多加注意,老年人常到户外活动也有益健康。在户外能够更好地接受紫外线照射,有利于体内维生素 D 合成和延缓骨质疏松的发展。因此,建议老年人每天户外锻炼 1 小时左右,以轻微出汗为宜,一定要量力而为。

据新华网

每天看电脑,如何应对眼干眼涩眼疲劳

每天看着电脑,眼干眼涩眼疲劳,是很多上班族的苦恼。怎么解决?你可以用到以下几点。

眼疲劳怎么办?保持用眼距离,不要离电脑太近,与电脑保持 25 英寸的距离,并且最好将电脑屏幕调到轻微俯视的位置;

每用眼 40-50 分钟,站起来走动走动,闭目养神或远眺;不要在过暗或过亮的环境中使用手机或电脑;有意识的多眨眨眼,人在使用电子产品时,会不自觉的降低眨眼的次数,眨眼促进泪液的分泌。如果眼睛持续干涩、疼痛等无法缓

解,建议到专业眼科医院检查诊治。不建议自行滴眼药水,因为一些眼药水中含有防腐剂,不适合长期使用。

目前干眼症就医常见的方法是睑板腺理疗法。包括熏蒸、热敷、按摩,简称为“眼部 SPA”。正常的睑板腺里面的油脂清凉,

容易排出,分布在眼表,发挥锁水功效。睑板腺功能障碍的人,油脂会变得很稠,不易融化,这时候可以通过热敷加热眼睑,让油脂重新流动起来,再通过一定的手法和器械辅助和按压,恢复睑板腺的畅通。

衡阳爱尔眼科医院开设干眼症特色门诊,推出眼部 SPA 疗法,并拥有 OPT 强脉冲光疗法、湿房镜以及泪道栓塞治疗术,针对干眼症的不同程度和类型,量“眼”定制干眼治疗方案,帮助更多朋友摆脱干眼困扰。咨询及预约:0734-8239955。

广告