

# 蔬菜中的冠军个顶个强



成亚硝酸盐,所以最好现做现吃,并焯烫一下再烹饪,以去除草酸。

**紫甘蓝:花青素冠军。**紫甘蓝是花青素含量冠军,具体数值因产地而异,最高可达165毫克/100克。其他紫色蔬菜就要逊色许多,如紫茄子的花青素含量仅为10.9毫克/100克。建议将紫甘蓝直接凉拌,以免水溶性花青素大量流失。

**西红柿:番茄红素冠军。**番茄红素是存在于植物性食物中的一种胡萝卜素,具有抗氧化性,在西红柿中的含量最高,具体数值受品种和成熟度的影响,成熟度越高,番茄红素含量越高。新鲜成熟西红柿的番茄红素含量一般为3毫克/100克。西红柿做熟再吃,更利于番茄红素的吸收。西红柿鸡蛋汤、西红柿炒蛋等,都是方便又美味的家常菜。

**青椒:维生素C冠军。**椒类的维生素C含量都比较高,其中青椒的含量为130毫克/100克,拔得头筹,第二名彩

椒为104毫克/100克。芥菜的维C为72毫克/100克,虽然是绿叶菜中含量最高的,但与青椒比还有一定差距。生吃青椒可以最大程度保留维生素C,其他烹饪方法如快炒、微波等也值得推荐。

**海带:碘冠军。**藻类的碘含量一般高于蔬菜,海带是其中的佼佼者,含量为114微克/100克,干制海带碘含量更高。碘是人体必需的微量元素之一,是甲状腺激素的组成成分。海带适合凉拌,还可与肉类食物搭配,实现营养互补,如海带炖排骨等。

**毛豆:膳食纤维冠军。**毛豆膳食纤维含量为4克/100克,在常见蔬菜中排名第一,而一直被人们认为是纤维冠军的芹菜,膳食纤维含量仅为1.2克/100克。膳食纤维有显著的健康益处,如刺激肠道蠕动、缓解便秘、控制体重等。夏天最流行水煮毛豆,煮前用盐水浸泡,可以让毛豆保持翠绿不变色。

**口蘑:钾冠军。**菌菇的钾含量普遍

高于绿叶菜,如水发榛蘑可达到732毫克/100克,鸡枞菌、牛肝菌等都能达200毫克/100克以上。口蘑,又名白蘑,在非干制菌菇中钾含量排第一,为3106毫克/100克。口蘑的氨基酸含量很高,用来炖汤味道非常鲜美。

**绿苋菜:镁冠军。**镁含量最高的蔬菜为绿苋菜,达119毫克/100克,排名第二的上海青含量为91毫克/100克。镁是体内多种酶的激活剂,有助调节神经肌肉的兴奋性以及心血管、胃肠道功能。吃一斤绿苋菜,可以满足每日50%以上的镁需求。同样建议用水煮或清炒的方式烹饪绿苋菜,以保留更多营养。 (选自《生命时报》)



## ◆家庭保健◆

### 你分清无糖月饼的真“面目”了吗

中秋临近,月圆团聚,怎能少了吃月饼这一环节。以前,大家都是忍不住每个口味都品尝一下,但随着健康意识和健康素养的提升,普通人担心吃多了容易变胖,糖尿病患者害怕多吃两口影响血糖。为了让大家“安心”吃月饼,一些号称“无糖”的月饼深受消费者追捧。“无糖月饼”真的无糖健康吗?

“无糖月饼”并非绝对无糖。我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量低于0.5克,就能标为无糖食品。但如果只用这么一点点糖,做出的月饼绝对不好吃。为了保持月饼的口感,商家要么会放很多油,之前就有调查显示,一些“低糖月饼”总体油脂含量非常高;要么使用木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇、阿斯巴甜等甜味剂代替糖,它们虽然热量比蔗糖低,但会产生一定健

康风险。

为了吃月饼没有“健康负担”,建议做好以下几点:1.糖友建议每天吃1—2小块月饼,并且不要连续食用。2.吃了月饼要减少其他热量的摄入,比如在用餐时食用,应减少饭、肉、菜的摄入,避免消化不良。3.购买无糖月饼时学会查看配料表,避免选择标注淀粉糖浆、麦芽糖浆、果葡糖浆等成分的产品,选择碳水化合物和脂肪含量较少的。4.“三高”人群、胆囊炎和胆石症患者、冠心病患者、年老体弱者及幼儿对月饼要“口下留情”。

另外,“无糖”与减肥、健康并无直接关系,摄入任何食物都要适可而止,不要因为“无糖”噱头,便忽视了月饼主要原料、保质期等基本品质信息,掉进消费陷阱。 (选自《生命时报》)

## ◆健康关注◆

### 晒太阳补钙有讲究

**过度防晒会导致骨质疏松** 骨质疏松是一种代谢性骨病,主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。

骨质疏松的典型症状为乏力、脊柱变形、骨痛、骨折,对日常生活有很大影响。

过度防晒很容易导致人体维生素D的缺乏,钙的吸收减少,进而导致骨质疏松。

相关研究表明,在人体获得的维生素D中,80%—90%都来源于晒太阳,皮肤中的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下可以转化为维生素D,而剩余的维生素D则主要是从少量含维生素D的食物中获得。

也就是说,过度防晒、接受光照不足,会导致人体合成维生素D的重要来源缺失。维生素D严重缺乏,骨密度下降,发生骨质疏松的概率增加。

**晒太阳的益处** 适当晒太阳除了可帮助机体获取所需的维生素D,促进钙、磷的吸收,还有利于儿

童生长发育,可以预防小儿佝偻病、软骨病等疾病。老年人晒太阳还可以预防类风湿性关节炎等疾病。

太阳光中的紫外线有一定的杀菌作用,可以增加吞噬细胞活力、加速新陈代谢、调节中枢神经、增强机体免疫力、预防皮肤病。此外,晒太阳可以刺激骨髓制造红细胞,从而预防贫血。因此,即使是炎炎烈日,我们也应当在有保护、适度防晒的情况下有意识地接触阳光。

**要让皮肤接触阳光** 选择适当的晒太阳时间 可以选择清晨、傍晚等较为凉爽的时间段进行户外活动,即使是20分钟也能帮助人体获得足够的维生素D。

适度防晒 合成维生素D需要有足够多的皮肤接触阳光,可以露出肘关节、膝关节等关键部位让阳光直射。

选择适宜的场所 可在阳台、小区、公园等场所活动,呼吸新鲜空气,适度运动。

(选自每日甘肃网)



## ◆新发现◆

### 新研究发现熬夜比早起更易导致糖尿病

那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更有可能出现不规则的睡眠模式。相关结果已在美国《内科学杂志》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型,约35%的参与者表示具有早睡早起习惯,其余参与者被标记为“中间型”。结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相较于“早睡早起”型,“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠模式以及心血管疾病和糖尿病的影响,并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。

(选自新华社)

## ◆医生提醒◆

### 牙周炎症不容忽视

牙周病特指只发生于牙周支持组织的疾病,而牙周支持组织包括牙龈、牙槽骨、牙周膜、牙骨质。这些疾病包括两大类,即牙龈炎和牙周炎。牙龈炎是指只发生于牙龈组织的炎症,而牙周炎则是累及四种牙周支持组织的炎症性、破坏性疾病。

牙周组织将牙齿稳定地固定在牙槽窝内,使牙齿得以实施其功能。口腔里充满着细菌,牙龈是保护牙周组织的第一道防线。当细菌侵入,使牙龈产生炎症时,牙龈就会变得红肿、松软、脆弱、出血等。

很多人在发现牙龈红肿时,总以为自己是“上火”,其实是牙龈正在发炎。健康的牙龈应是粉红色,质地坚韧,即使稍用力刷牙或轻探龈沟均不引起出血。但当出现牙周病,刷牙或咬硬物时牙龈就会出血。当炎症发展到一定程度时,牙龈会变得脆弱,甚至可能出现自发

出血。

大多数的牙龈病变是可逆的,但是任由病变发展,突破牙龈这道防线,牙龈就会与牙面分离,牙周膜、牙骨质遭到破坏,牙槽骨发生炎症。

很多人不理解为什么牙齿完整却会松动、掉落,还会把原因归咎于年龄。尽管随着年龄的增长,骨质再生的能力会减退,但是如果没有牙周炎,骨质也不会破坏到牙齿松动。

健康的牙齿可伴终身,当骨质破坏到一定程度,牙齿就会移位。很多人的牙齿在年轻时很整齐,但是到了中老年却变得牙缝很大,这很有可能是由于牙槽骨的消失而使牙齿倾斜。

我们应该做到早预防、早诊断、早治疗,定期进行口腔检查,爱护牙齿,守护健康。建议在医生的指导下,建立良好的口腔卫生习惯。 (选自《甘肃日报》)

## ◆身边提示◆



### 随手整理家里不乱

你的衣服是否堆积如山放在衣柜里,物品四处乱放经常找不到,房间到处是污垢和灰尘……看着家里乱糟糟的,心情也跟着烦躁起来,更不想收拾了,如此陷入循环。事实上,想让家里保持整洁,物归原处、随手整理的好习惯比一次大扫除有效,生活质量会提高不少。刚开始可能有点难,因为大脑需要像安检员一样,一件物品一件物品地查看,但慢慢就会熟练,家里变得越来越整洁。

有研究指出,桌面凌乱容易影响情绪,失去打扫的动力。因此,先给大脑设定:所有的台面、家具,例如沙发、床、椅子上,都应当空无一物或留有80%的空白;当视线划过每一件物品时,问问自己:它用完了吗?它从哪来?随即,立刻将它放回原位。具体建议如下:

1.早晨起床时,把床铺整理一下,睡衣脱下来叠一叠或挂起来,打开窗帘,开窗通风。2.在洗手台上放一包抽纸,洗脸刷牙后,顺手用纸巾将台面擦干净;用完护肤品、化妆品后立即归位,并将用过的化妆棉、棉棒等立刻扔进

垃圾桶。3.出门前,把鞋柜周围散落的鞋子重新放回鞋柜,玄关处的杂物收回原处。4.回家后,把脱下来的衣物立刻挂进衣橱或衣架上。5.买回来的食物、蔬果等,及时放进厨房和冰箱,并随手把购物袋收起来或扔掉,其他物品也要从包装袋里拿出来放到该放的地方。6.做饭空闲时,如等水烧开,水煮熟食材时,把用完的调料瓶放回原处,用完的刀和菜板洗净、擦干,并收好;做饭时留下的水迹、油渍随手擦掉。7.看电视时,在广告时间或电视节目开始前,把沙发上乱扔的衣服、物品放回原处,并整理茶几上的杂物。8.给浴缸放水时,等待时间,随手整理洗手台。9.一些打算用却没有用的物品、打算吃却没有吃的食品滞留桌面时,要马上清理、归位。

完成以上基础物品整理后,生活中还要学会断舍离。例如,想从外面带新物品回家时,思考一下同类物品是否清理,如功能相同,尽量只保留一件;出现损坏、长期不用、不好用的物品,要及时舍弃。 (选自《生命时报》)

## 公益广告



# 粒米虽小君别扔 勤俭节省留美名

金昌市融媒体中心 宣