长江晚报
投稿电话:3836809

那些关于绿叶蔬菜的“冷门”知识

最近十几年来,有关绿叶菜的各种健康好处、研究结果越来越多。比如有益减轻致癌物的危害,有益骨骼健康,有益心血管健康,有益预防认知退化,有益运动成绩等等。最近又有了一个关于维生素K1的新研究结果:绿叶菜里的某种成分与较低的全因死亡风险相关。

“冷门”的维生素K可以帮助补钙、预防动脉硬化

我相信很多人还不知道维生素K有什么作用,甚至不知道有它的存在。

学过营养知识的人都知道,维生素K与凝血功能相关。当你皮肤容易青紫的时候,医生大概率会给你开维生素K药品。但是,人体中需要维生素K帮忙的重要物质,并不仅仅是凝血酶原。比如说,骨钙素是把钙搬运到骨胶原蛋白网络上的关键物质。如果缺了它,就算吃了很多钙,就算维生素D很充足,骨骼也不能钙化。而骨钙素前体就需要维生素K来活化。所以,有些新版的补钙产品中,不仅含有钙和维生素D,而且添加维生素K。

此外,目前研究认为,维生素K可能有两方面的作用,一是激活某些基质蛋白质,把血管中的钙离子收集起来运走,避免血管的钙化;二是降低炎症反应。所以,吃够维生素K对预防动脉硬化很有帮助。

蔬菜叶颜色越深维生素K1的含量越高

除了菠菜以富含维生素K而著称之外,还有红薯叶、南瓜尖、丝瓜尖、空心菜、木耳菜、莴笋叶(包括油麦菜)、香菜(芫荽)、芹菜叶、小油菜、小白菜、塌棵菜、大叶芥菜、雪里蕻、苋菜、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、绿生菜,黑豆苗、萝卜苗、香椿芽……无论叫什么名称,只要有很多深绿色的叶子,都是不错的维生素K1来源。

我们直接看叶子的颜色就好了。比如圆白菜和大白菜,外层的绿叶含量高一点,中间的黄白色叶片中,维生素K1的含量就很低了。娃娃菜这种,维生素K的含量就很低了,因为颜色太浅了;西蓝花虽然不如菠菜等绿叶菜,但含量也还过得去,因为它的花球部分比较绿;绿色的豌豆和荷兰豆,维生素K1含量也不够高,比不上绿叶蔬菜(请注意,它们是豆荚和豆,不是叶子)。黄瓜就更加不算数了,它的各种维生素含量都够低……当然,番茄、土豆、洋葱之类没有绿色的蔬菜,维生素K1含量都是很低的。

绿叶菜中的硝酸盐是好东西但烹调后不可以放在室温下

由于维生素K是脂溶性维生素,在日常蒸煮烹调中损失率不太高,吃焯烫过的菠菜,吃麻辣烫,都不妨碍获得这种营养成分。但是,绿叶蔬菜的好处,何止是维生素K。其中叶酸特别丰富,维生素B2和维生素C也不少。钾、镁、钙、类黄酮、叶黄素、胡萝卜素、叶绿素、硝酸盐、膳食纤维……各类营养素和保健成分含量都高。所以,在中国居民膳食指南中,推荐每天蔬菜中要有一半深色菜,其中主要是深绿色的菜。

绿叶蔬菜中富含硝酸盐,而硝酸盐是个好东西。它有利于控制血压,畅通血流。此前曾经有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以帮助维持中老年人的肌肉功能,对预防少肌症有好处。还有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以降低动脉硬化性心血管疾病的死亡风险。

虽说绿叶蔬菜中的硝酸盐是个好东西,但硝酸盐容易被细菌还原成亚硝酸盐,数量较多时有食品安全风险。所以,绿叶蔬菜烹调后不可以放在室温下,如果一餐吃不完,一定要及时放入冰箱冷藏,以便抑制细菌繁殖。只要把细菌控制住了,产生的亚硝酸盐自然就很少了。

头天晚上做好蔬菜,及时放冰箱冷藏,到第二天冷藏带饭,中午热一热吃,也是没问题的,并没有亚硝酸盐中毒的风险,倒是能得到更多的维生素K1和其他宝贵营养素。

(范志红 中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)

来源:《北京青年报》

“有机菜花”真的有机吗?

中国农业大学营养与食品安全博士后 王国义

超市里售卖的散朵菜花,通常被称为“有机菜花”,很多餐馆里必备的“干锅有机菜花”就是用它做的。名字里带“有机”,是否代表它真是有机食品?

其实,所谓的有机菜花,是商家为了好售卖,想出来的噱头。绝大多数有机菜花并不是有机食品,它只是花椰菜的一个品种,学名松花型花椰菜,又叫松花菜,其花梗长、花层薄,花球充分膨大,形态不紧实,相对于普通菜花呈松散状。

松花型花椰菜与紧花型花椰菜都属于十字花科蔬菜,营养上来说差别不大。从口感上讲,松花菜更加松脆、多汁、清甜,花梗比较长,易熟且耐煮性好,适合炒菜或者做成干锅菜花;紧花型花椰菜没那么脆,烹饪的时间要更长一些。

挑选松花菜时要注意以下几点:一是看颜色,新鲜的松花菜呈微黄色,没有斑点,有霉斑或黑斑的说明不新鲜,也不要挑选颜色过白或过于鲜亮的,有人工漂白的风险;二是闻气味,松花菜有蔬菜天然的清香味道;三是看花球,新鲜的松花菜花球结实不散开,叶子翠绿或浅绿。而有机食品一般包装上会有有机产品认证标志,没有的均不是有机食品。 来源:《生命时报》

除鱼腥味 用酸、盐、酒

中国注册营养师 谷传玲

鱼肉是公认的健康食物,但它身上的腥味也让不少人“敬而远之”。腥味跟很多因素有关,比如水里的某些蓝藻和放线菌代谢会产生土臭素,鱼类进食后会带有土腥味。鱼体内还含有一种叫氧化三甲胺的物质,鱼死后,其会在微生物和酶的联合作用下,降解成三甲胺、二甲胺等有腥味的物质。去除鱼腥味,建议做到以下几点。

加酸。三甲胺是碱性的,烹调时加点儿酸就能和碱反应,生成无腥味的物质。建议煎鱼(比如三文鱼、鳕鱼、青花鱼)前,先把柠檬汁抹到鱼的表面,腌制10~15分钟,既去腥,又留有柠檬的清香;炖鱼时先把西红柿煸炒出酱,加水烧开后再放鱼,不用做任何其他处理,做出来的也不腥,鱼汤还有西红柿特有的酸爽;炖鲫鱼汤时淋一点儿醋,同样能够去腥。

加香辛料。做鱼时加些味道强烈的香辛料,比如葱、姜、蒜、花椒、桂皮、八角等,能掩盖部分腥味。蒸鱼前给鱼打些花刀,把姜片插入花刀里,鱼肚子里也放些姜片和葱丝;或者把葱丝、花椒等香辛料熬煮半小时,冷却过滤后,蒸或炖鱼前用来腌鱼。

用盐和酒腌。用盐腌时鱼会出水,鱼肉细胞里的部分腥味物质就跟着溶出来了;而酒精有很好的挥发性,所以很多地方做鱼时都会放点黄酒、米酒或白酒,它们能协同配合把腥味物质带走。盐还能抑制细菌繁殖,减少三甲胺的产生,这也有利于去腥。所以建议用盐和酒涂抹鱼的表面去腥,如果怕盐涂抹不均,也可以在盐水里加入葱段和姜片,把鱼肉浸泡半小时。盐吃多了容易患高血压,所以腌制20分钟左右,要用流水冲洗两分钟,去掉部分盐后再烹调。

加料酒。料酒是把上面几种去腥方法结合起来,复配出来的去腥调味料,它的配料里既有酒精和盐,还有香辛料,无论是提前用来腌鱼或者炖煮中直接淋锅里,都很方便。不过,料酒的酒精含量一般会大于10%,即使是反复煮沸,也容易有酒精残留。如果家里有孕妇或小宝宝,最好少用或不用料酒去腥,可以联合盐和酸(醋、柠檬汁、蕃茄酱)去腥。

最后需要提醒的是,鱼富含的不饱和脂肪酸很容易氧化分解成有醛、醇、酮,这些小分子的物质具有挥发性,闻起来也是腥的。越不新鲜的鱼,脂肪氧化程度越高,所以要想鱼腥味小,买新鲜的很重要。另外,相比于鱼肉,鳞和腮的腥味物质含量更高,所以烹调前要彻底去鳞和腮。

来源:《生命时报》