感光蔬菜没那么可怕

□ 记者 朱娜

美女们在夏天最担心的事情，就是被太阳晒黑、晒出斑。于是，她们早上和中午不吃绿叶蔬菜，生怕吃了感光蔬菜被晒黑。然而专家表示，感光蔬菜没那么可怕。

市中心医院营养科主任王朝霞说，感光蔬菜顾名思义就是蔬菜里面含有光敏成分，食用这些蔬菜后，皮肤再被紫外线照射就会被晒黑并形成晒斑、红斑等。我们常吃的蔬菜有很多都是感光蔬菜，常见的有香菜、芹菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、苋菜等。

大家以为吃了感光蔬菜皮肤会晒黑、长斑，是因为这些感光蔬菜中含有叶绿素，它可以促进很多化学反应的发生。叶绿素被人体吸收后，会储存到人体皮下组织，当你受到紫外线照射时，受损伤的是叶绿素并不是皮肤。而且，叶绿素的吸收率很低，大部分都会随排泄物排出。人们日常从蔬菜中摄取的叶绿素，对人根本造不成伤害，相反，叶绿素对于预防皮肤病、保护皮肤还有一定的作用。

膳食要讲究平衡，每天摄入的食物需有四大类：谷物类、肉蛋奶豆类、蔬菜、水果。如果早上和中午都不吃蔬菜，只是放到晚上吃，何谈膳食平衡？每人每天一斤蔬菜，其中有六两是绿叶类蔬菜，如果只是晚上一顿饭吃蔬菜，那么摄入的量也不够一斤。因此，美女们可以放心吃蔬菜。每种食物中会有多种营养素同时存在，如果你拒绝了一种食物，同时也拒绝了多种营养素。然而，对于机体敏感的人还是要尽量少食用感光蔬菜，避开过敏原肯定是最佳选择。

孕期女人最好别吃土豆

最近，有专家指出，土豆不适合孕妇食用。

土豆是世界上公认的营养丰富的食物。有人认为，每餐只吃全脂奶粉和土豆，就可以得到人体所需要的全部营养。

然而，土豆中含有一种叫龙葵素的毒素，龙葵素被吸收进入血液后有溶血作用，还可麻痹人的运动、呼吸中枢，刺激胃黏膜，最终可因呼吸中枢麻痹而死亡。此外，龙葵素的结构与人类的甾体激素如雄激素、雌激素、孕激素等性激素相类似。孕妇若长期大量食用含生物碱较高的土豆，蓄积体内会产生致畸效应。有人推算，有一定遗传倾向并对生物碱敏感的孕妇，食入44.2~252克土豆，即可能生出畸形儿。而且土豆中的生物碱并不能因常规的水浸、蒸、煮等烹调而减少。有鉴于此，孕妇还是不吃或少吃土豆为好。

有的孕妇喜欢吃市场上出售的薯片，虽然它们接受过高温处理，龙葵素的含量会相应减少，但是它却含有较高的油脂和盐分，多吃除了会引起肥胖，还会诱发妊娠高血压综合征，增加妊娠风险，所以也不能贪吃。（健康网）

营养厨房

暑天巧吃凉菜

□ 记者 李永高

夏季天气炎热，出汗较多，人们胃液分泌减少，食欲下降，因此酸脆可口的凉拌菜很受欢迎。然而，营养专家提醒，饮食养生讲究“用寒远寒、用热远热”，暑天吃凉菜也是有一些讲究的。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞从四个方面为我们推介开胃消暑凉菜。

吃哪些

寒凉蔬菜。一般苦味、酸味，成熟时间短，黑色、紫色或者绿色，长条状、组织疏松，地上生长，多汁多水的蔬菜大多都是寒凉的，可以用作夏季凉拌，比如苦瓜、苦菊、芹菜、空心菜、莴笋、绿豆芽、蕨菜、丝瓜、香椿等。

温热蔬菜。尽管夏季不建议选用温热食材，不过，饮食关键在搭配，比如在凉拌苦瓜、芹菜、黄瓜等凉性蔬菜时加入辣椒，就能调配食性平衡，对人体更有好处。温热蔬菜常见的有辣椒、大葱、芥菜、生姜、韭菜、洋葱、芋头、南瓜、胡萝卜、马铃薯、圆白菜等，和上述的凉性蔬菜搭配凉拌，不但食性上会达到平衡，颜色也更诱人。

多汁多水。一般瓜茄类的蔬菜水分含量大，并且钾的含量也很丰富，因此也是夏季凉拌菜的良好选择，如番茄、黄瓜、佛手瓜等。

菌藻类。木耳、蘑菇、金针菇、海带等，营养丰富，有提高机体抵抗力、降脂降压、抗癌防癌的作用，也是夏季凉拌菜的很好食材。

豆制品。豆腐、豆腐丝、豆腐干等，凉拌味道不错，也能给人体提供丰富的优质蛋白、钙等，和其他食材如香椿、胡萝卜、海带、菠菜等配合，还能调配出不同口味、不同花色的菜肴。

动物性食品。如牛腱、鸡丝、肚片、肝尖、猪耳、皮蛋等，可提供优质蛋白，增强机体抗病防病能力，在炎热的夏季是很好选择。

其他，如面筋、粉丝、粉条、凉皮等，也可以凉拌入口。

怎么做

食材不同，凉拌步骤不同，调料也不同。通常步骤：将食材进行预处理（择洗、焯水等），按需要切成丝、片、条、块等形状；根据食材的性质及个人口味，选择放入盐、花椒、辣椒、白糖、蒜泥、醋、味精、芝麻酱、姜末、香油等不同的调料；搅拌……

如核桃仁拌木耳，将黑木耳水泡，洗净，焯水，撕成小块，青红辣椒焯水切成细丝，姜蒜切末，核桃仁泡水后去皮，碗中放入黑木耳、红绿辣椒丝、核桃仁以及姜蒜末等，加入适量的盐、糖、醋、味精等调料拌匀即可。

需要注意的是：挑选新鲜蔬菜进行凉拌；一些叶类菜凉拌之前应先焯水，像菠菜、苋菜、竹笋等；即使是可以直接生吃的蔬菜，如番茄、黄瓜等，最好也在开水中蘸烫5秒；刀、砧板要用开水冲烫，千万不要用切生肉的刀、砧板等；调味汁可以提前调好，等吃时再倒入菜中，否则蔬菜遇盐释放水分，会冲淡调味；拌菜要用干净筷子。

如何存

凉菜建议不做多，特别是一些新鲜蔬菜，即吃即拌，放得时间长后不但营养素流失，而且有可能孳生细菌，亚硝酸盐的含量也会增加，对健康不利。

假如真有剩余，可以用保鲜膜覆盖后放入冰箱贮存，但是不宜超过4个小时，也就是说，下一顿无论吃完与否，都要倒掉。

肉类如牛腱、肚丝以及豆制品等凉拌菜，能够回锅加热的尽量再次加热后食用，以防细菌孳生。

怎样吃

对于如何正确吃凉菜，王朝霞给出六条建议：

1. 能生吃的尽量生吃；2.含草酸多的蔬菜焯水，如菠菜、苋菜、竹笋、茭白；3.多数菜叶中维生素C的含量比根茎丰富，老叶中钙的含量比嫩叶丰富，所以能食用的菜叶尽量不要丢弃；4.先洗后切，尽量切大块，有利于营养素保存；5.注意搭配，凉性食物和热性食物搭配均衡食性，一餐中做到食物多样化、营养素齐全，还要注意食物搭配宜忌，如不要黄瓜番茄混拌，黄瓜中的金属酶会破坏番茄中的维生素C等；6.凉拌菜时能加醋、蒜蓉的尽量加，可起到杀菌消炎作用。

太阳能热水器里的水不能饮用

□记者 李永高

近日，有读者问：夏日太阳光充足，把太阳能热水器里的水烧开来饮用或做饭，是不是更节约能源，更符合低碳生活？

营养专家回答说，这个“低碳”会损害健康。

记者走访了几个社区发现，太阳能越来越普及了，很多小区的楼顶可以看到式样、颜色各异的太阳能，也确实有不少人对太阳能热水器里的水加工后饮用。

对此，市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞的态度很明确：太阳能热水器里的水不能用来饮用或者做饭！

据王朝霞分析，太阳能热水器里的水一般是新、陈混合，有的陈水会有很长时间，加上高温，其中亚硝酸盐的含量会很多，而亚硝酸是致癌物；由于太阳能的水箱暴露在室外，有排气管与外界长期相通，会被灰尘污染，并且水温高，很容易造成细菌孳生；水箱的内胆涂层以及输水管道，长期在热水的浸渍下也会析出有害物质，污染水质，对人体造成损害。

王朝霞说，假如太阳能的内胆涂层、输水管道都符合国家“可供生活饮用”水要求，并且每次都能保证排净，不留陈水，那么太阳能热水器中的水还是可以饮用的。不过，这只是理论上讲得通，实际上很难做到。因此，大家还是不要为了这个“低碳”而导致健康受损。

我的营养餐

清热除湿竹荪丝瓜汤

□ 记者 朱娜 文/图

炎热的夏季人们消耗体液较多，能喝上一碗鲜美清淡的汤是补充体液的好方法，竹荪丝瓜汤就是一个不错的选择。

家住西工区玻璃厂南路的赵梅因为工作较忙，很少有时间下厨房做饭，她做饭的标准是简单不费事。竹荪丝瓜汤就是她夏季经常做的一道汤。竹荪是食用菌的一种，到超市就可以买到。提前将2~3个竹荪泡到水里，待竹荪变软即可；取一根丝瓜削皮切成片备用；锅里放入适量的水，待水烧开后先后放入竹荪、丝瓜片，约3分钟后，再放入盐、少许胡椒粉。因为竹荪味道比较鲜美，可以不放鸡精。一道简单清淡的竹荪丝瓜汤就做好了。如果你工作很忙来不及做饭，不妨试着做这道汤。

专家点评：河南科技大学第三附属医院营养科主任杨春娟说，丝瓜性凉味甘，有清热、凉血、解毒、通便、润肌美容、通经络等功效。同时，丝瓜还含有皂甙类物质，具有一定的强心作用。丝瓜独有的干扰素诱生剂，可刺激肌体产生干扰素，起到抗病毒、防癌抗癌的作用。竹荪是一种名贵的食用菌，具有补气养阴、润肺止咳、清热利湿的功能。

丝瓜与竹荪二者结合做汤尤其适宜炎热夏季食用，能起到清热解暑除湿之功效，不失为酷暑炎夏的一道美味佳肴。一般人群皆可食用，但两者性味偏凉，脾胃虚寒之人尽量不要吃得太多，而且在烹调的时候一定要加一些姜末、胡椒粉，起到散寒的作用。如果你没有时间做很复杂的饭菜，在做这道汤的时候最好加进去一个鸡蛋，滴几滴香油，再配上适量的主食如烧饼、馒头等。这将会是一份营养均衡合理的营养餐，可以满足机体对蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水的需求。否则单纯的菜汤提供给我们的主要是维生素、矿物质和膳食纤维，不能满足机体对能量的需求。