

## 蔬菜咋吃咋搭配最健康



### 这6种蔬菜最好不要买

#### 太硬的西红柿

越硬的西红柿植物激素使用越多,最好不要买,或者买回来别马上吃。放两三天延续一下成熟期,等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也得到释放。另外,外红瓢绿的西红柿可能与催熟剂有关。

#### 有裂心的萝卜

有裂心的萝卜或瓜类最好别

吃,很可能是遭受过严重的虫害,也有可能是因为人为的非正常种植造成的。

#### 会“长”大的黄瓜

买回的黄瓜放一晚上,第二天又“长”大了,这肯定是使用过激素膨大剂。

#### 浅色的绿叶菜

大棚内的蔬菜远比直接光照作用下生长的好看诱人,但叶子

颜色浅,买绿叶菜要挑深色的。

#### 闻起来有异味

不同于香菜、茴香等本身就有气味的蔬菜,农药残留多或使用了劣质农药的蔬菜会有很刺鼻的异味,买之前可以先拿起来闻一闻。

#### 清洗过的蔬菜

洗过的菜不是农药问题,而是有细菌,而细菌可是管盐泡还是水焯,都很难去除。(建力)

### 哪些蔬菜不能拌着吃

现在很多人觉得生吃蔬菜是最健康的方法,但是专家说不是所有的蔬菜都能生吃,那么哪些蔬菜不能生吃呢?

要想生吃蔬菜,最好选择那些无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜,在无土栽培条件下生产的蔬菜,可以放心生吃。洗一洗就可生吃的蔬菜,包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。这些蔬菜中所含的营养素例如维生素C及B族,很容易受到加工及烹调的破坏,生吃有利于营养成分的保存。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁,或将新鲜蔬菜凉拌,可适当加点醋,少放点盐。

然而,并非每一种蔬菜都适合直接生食,有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃;有些蔬菜则必须煮熟再食用。

**马齿苋等野菜** 需要焯一下彻底去除尘土和小虫,防止食后过敏。

**十字花科蔬菜** 如西兰花、菜花等。这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好,其中丰富的纤维素也更容易消化。

**芥菜类蔬菜** 如大头菜等。它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质,经水解后能产生挥发性芥子油,具有促进消化吸收的作用。

**含草酸较多的蔬菜** 如菠菜、竹笋、茭白等。草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收。此类菜在凉拌前一定要用开水焯一下,除去其中大部分草酸。

此外,茼蒿、荸荠等生吃之前最好先削皮、洗净,用开水焯一下再吃,这样更卫生,也不会影响口感和减少营养。

### 猪肉与6种蔬菜搭配更营养

#### 猪肉 + 洋葱



洋葱与猪肉一起烹调,洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的功效,同时洋葱含有的活性成分能和猪肉中的蛋白质相结合,产生令人愉悦的味道。

#### 猪肉 + 大葱



大葱中有一种称为二烯酸二硫化物的成分,此种成分可与肉中蛋白质结合,提高蛋白质的消化、吸收与利用率。此外,猪肉炒大葱味道也更加鲜美,吃起来更为爽口。

#### 猪肉 + 莲藕



藕性寒味甘,具有健脾、开胃、益血、生肌、止泻的功效,配以滋阴润燥、补中益气的猪肉,素荤搭配,可为人体提供丰富的营养成分,具有滋阴血、健脾胃的功效。

#### 猪肉 + 大蒜



猪肉中维生素B<sub>1</sub>含量比其他肉食中的含量平均高9倍,但此种维生素不稳定,在人体内停留时间也短。若同吃大蒜,大蒜中之蒜素与维生素B<sub>1</sub>结合,将维生素B<sub>1</sub>的水溶性变为脂溶性,大大增加人体的吸收与利用率,保健效果更佳。

#### 猪肉 + 黄花菜



黄花菜又名金针菜。黄花菜色泽金黄,营养价值很高,含有丰富的蛋白质、多种维生素等营养物质,能安五脏、补心肾、明目,与滋补肾气的猪肉配成菜肴,具有滋补气血、填髓添精的作用。

#### 猪肉 + 黄瓜



黄瓜性凉味甘,具有清热、利尿、解毒的功效。在日常膳食中黄瓜烧肉是由黄瓜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成的,具有清热解毒、滋阴润燥的功效,适合于烦热、阴虚干咳、体虚、乏力、营养不足、便秘者食。(蔡松)

### 吃点茄子更营养

日常生活中,我们每天都离不开蔬菜。但怎样的吃法才是正确的?专家给出了科学标准。

首先要养成先泡后洗、急火快炒的好习惯。具体做法是,蔬菜瓜果买回后,先在清水中浸泡半小时至1小时,然后再用流动的水清洗。特别要提醒的是,市民平时应该养成蔬菜临下锅炒时再切的习惯,这样才能最大限度地保证蔬菜中的维生素不受损失。除此之外,炒菜的时间也很有讲究,要急火快炒,尽量让菜在锅里的时间短一点,这样也能够充分保证蔬菜中的维生素少受损失。

其次,专家建议大家,平时要多吃颜色深的蔬菜,理由是“颜色越深的蔬菜,维生素含量越高”,比如,黑木耳、紫甘蓝、西红柿等。还有,不同的烹饪方法也会对人体吸收蔬菜中的营养产生一定的影响。比如,胡萝卜炒着吃就比生吃好。

专家还建议大家,平时饮食中要学会搭配,把果实类和叶类的蔬菜搭配着吃。比如,如果这餐吃了青菜,那最好再吃点茄子等,这样的营养成分才是最全面、最合理的。(杨扬)

### 多吃这些野菜 排毒

#### 燥热天多吃苋菜

苋菜的根一般为紫色或淡紫色,茎上很少有枝,有绿色或淡紫色的条纹,叶子为卵形。我们一般吃的都是比较嫩的苋菜茎叶,它们有清热利尿、解毒、滋阴润燥的作用。除了炒食、凉拌、做汤外,苋菜也常用来做馅。比如凉拌苋菜、苋菜鸡丝、苋菜水饺等。

#### 马齿苋清热解暑

马齿苋,又叫马齿苋、长寿菜。它含有蛋白质、脂肪、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等多种营养物质。马齿苋的药用功能是清热解毒、凉血止血。它的吃法有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿苋炒鸡蛋,马齿苋馅包子,清热止痢的大蒜马齿苋粥。

#### 吃蒲公英对肝有好处

蒲公英很多人都知道。它的花粉里含有维生素、亚油酸,枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素。蒲公英的主要功能是清热解毒、消肿和利尿。它具有广谱抗菌的作用,还能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。蒲公英焯过后生吃、炒食或做汤都可以。

#### 蕨菜有安神作用

蕨菜又名蕨儿菜、龙头菜,在野菜中比较常见。蕨菜叶是卷曲状时,说明它比较鲜嫩,老了后叶子就会舒展开来。吃蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。但干蕨菜或用盐腌过的蕨菜在吃前最好用水浸一下,使它复原。常见的吃法有滑炒炒丝蕨菜、蕨菜扣肉、凉拌蕨菜等。(夏野)

