

## 春季饮食

## 这4个误区千万别踩

跟春季有关的饮食误区主要有下面这4个,看看你有没有中招。

## 1 春天多吃苦,全年不受苦?

这是坊间流行的说法,据说这是因为吃苦能消炎、抗病毒,甚至有文章写“吃蒲公英对治扁桃体炎有奇效,吃荠菜能预防春季流感”。但如果光吃这些就能防病治病的话那就没有药品什么事了。

不过食物中某些苦味的成分确实可能有益健康,比如:有研究显示,苦瓜中的苦瓜皂苷能帮助2型糖尿病患者控血糖,但是这些研究也存在一些缺陷,还需要更高质量的研究。

也有研究显示,咖啡和茶中的咖啡因,很可能对耐力活动(如长跑)和需要高强度间歇性努力的运动(如足球和网球)有帮助。而其它食物中的各种苦味物质也可能对健康有些益处,但是别指望有防病治病的养生功效。

另外,有些食物中的苦味成分还有毒,比如苦杏仁中的氰苷、苦丝瓜中的葫芦素,所以切莫为了“春天多吃苦,全年不受苦”这种没有依据的话而乱“吃苦”。

## 2 春天是消脂排毒的好时节?

古语有“千金难买春来泄”的说法,意思是说“春天是消脂排毒的好时节”,果真如此吗?

冬天太冷活动受限,为了御寒也可能会多吃,所以很多人过个冬天都要胖几斤;春天天气回暖,也没夏天那么热,还绿意盎然、满眼生机,确实是出门运动

的好时节。从这个角度来讲,春天还是很适合减肥的。

但是“春天适合排毒”这个说法是没有根据的。身体这个神奇的系统,能从食物中吸收利用我们需要的营养,也会把没用或有毒的物质代谢处理掉,通过尿液、汗液和便便排出体外。这个过程时时刻刻都在进行,仅靠身体自身也能完成,根本无须采取各种干预措施来排什么毒。

另外,网络上关于“排毒”的建议有很多,比如禁食、喝果汁或类似的饮料、只吃某种食物、服用某些膳食补充剂或中草药、服用泻药、泡桑拿或灌肠等。但是目前并没有充足的证据显示,上面这些“排毒”措施能帮助人体清除毒素。其实“排毒”不过是厂家为了利益杜撰出来的伪科学概念,这个坑千万不能踩。

## 3 春季吃肝养肝?

关于“春季吃肝养肝”的这个点,其实,现代医学里没有“春季养肝”这个说法,这是因为肝脏要干的活非常多,除了大家常说的解毒,糖、脂肪、蛋白的代谢也少不了它,这些活可不分早中晚或春夏秋冬,可见肝脏是个全年无休的“劳模”,所以一年四季都得好好养肝。

另外,也别迷信吃肝补肝,这是因为肝脏的正常运转,需要各类食物提供均衡营养的支持,不是吃肝就行的。再说了动物肝脏富含维生素A,吃多了容易中毒,中国居民膳食指南也不过建议每月吃2~3次,每次25克左右,这还包含了其它内脏的量,所以别迷信吃肝养肝。25克的肝大概相当于一元硬币厚手掌大小的一片。

## 4 春季吃甘养肝、吃酸伤肝?

现代营养学里没有这样的说法。中医里有“酸味入肝会助肝气,少吃酸利于制肝火过旺;而肝火旺会伤脾,而甜味能补脾”的说法。但是中医最讲究辨证施治,也就是必须根据个人身体的实际情况,给出个性化的建议;所以笼统呼吁大家都吃甘养肝,最好别吃酸以免伤肝是不严谨的。

其实一年四季身体对营养的需求并没有太大的差异,都需要均衡营养,真不必在春季或其它季节刻意吃某种食物,以求达到某种养生的目的。不过每个季节都有很多时令食材,它们鲜美又营养,而且过了这个季就很难吃上了,还是很值得尝鲜的。

国家注册营养师 谷传玲

## 胃有恙 莫贪新茶

眼下正是新茶上市的时期,泡上一杯新茶,满屋清香四溢,成为不少文人雅士的一大爱好。但胃有恙者莫贪新茶。

新茶刚采摘回来,由于存放时间短,含有较多未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,而这些物质对胃肠黏膜有较强的刺激作用,对于胃肠功能本来就较差的人来说,如果大量饮用这种新茶,易导致胃病,发生胃出血现象。

从营养学角度来讲,最新鲜的营养成分不一定是最好的。所谓新茶是指采摘下来不足一个月的茶叶,这些茶叶因为没有经过一段时间的放置,有些对身体有不利影响的物质,如多酚类物质、醇类物质、醛类物质,还没有被完全氧化,会损害身体。而且并不是所有的茶叶都是越新鲜越好,普洱茶、黑茶就是越陈越好,而追求新鲜的茶叶则为绿茶,但即使是绿茶也并非需要新鲜到现采现喝。

如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。太新鲜的茶叶对患者来说更不好,像一些胃酸缺乏的人,或者患有慢性胃溃疡病的老年人,都不适合喝新茶。新茶会刺激他们的胃黏膜,产生胃肠不适,甚至会加重病情。因此,新茶不宜多喝,存放不足半个月的新茶更不要喝。

济南市工人医院 张乾

## 番茄炒菜助补铁

补铁不但能预防贫血、缓解疲乏,还能保持好气色。含铁高的食物主要有两种:一种是血红素铁,存在于动物中,不但含量高,而且吸收率最多能达到50%。植物中的铁为非血红素铁,单一食用吸收率很低,需要在维生素C的帮助下才能更好地被人体吸收。

能帮助植物铁吸收的食物当数番茄。首先,它富含番茄红素,在加热过程中,番茄红素有保护维生素C的神奇功效,可以增加维生素C的吸收。其次,番茄本身也含有较多的维生素C。因此,将番茄或番茄制品与富含铁和蔬菜一起烹调,就能使蔬菜中的铁元素更好地被人体吸收。

含铁较高的蔬菜有木耳、香菇、海带、紫菜、芹菜、红萝卜缨、苋菜、雪里蕻等。为了获得更好的口感和味道,以及更漂亮的颜色和更好的吸收率,用番茄酱来搭配富铁蔬菜,则能很好地做出补铁养身的菜肴来。

菜品推荐:番茄烧豆腐。制作方法:1.豆腐切成三角厚片;番茄切小块、葱姜切小片;木耳撕成大片,芹菜切段,分别用开水焯过。2.煸炒葱姜片出香味。3.加入番茄、番茄酱煸炒,放一小碗汤。4.放豆腐、木耳、芹菜,放一茶匙糖烧制入味。5.放盐、醋等调料,用水淀粉收汁入味即可。

朱广凯

## 芽苗青青味道香

时序已至春末,田野里的树芽芽、草芽芽纷纷吐出鹅黄浅绿,鲜亮亮的惹人爱。外出郊游赏景时,不妨采撷田野间草木的绿芽嫩尖,做成特色小吃,品一品大自然馈赠的美味。

**做椒芽菜** 春末时节,掐上几把嫩得像要滴出水的花椒芽,简单冲洗,将新鲜鸡蛋打碎调匀,炒出那青青黄黄一盘花椒芽鸡蛋,食之鲜香可口。花椒芽营养丰富,含有多种维生素,食用花椒芽不仅仅是为了尝鲜,它还有养生保健之妙,其主要功效为温中散寒、除湿止痛和

健胃,还具有解毒和活血的作用,腹泻或呕吐的人适量食用花椒芽也有很好的缓解作用。

**蒸槐芽饭** 郊游时,采摘一篮槐芽槐花,冲洗干净,把槐芽槐花开水里焯一焯,掺上豆面杂粮面,揉成菜团,上屉蒸熟,品之甜爽醇香。槐芽槐花具有凉血止血、清肝泻火的功效,主治血热迫血妄行的各种出血证。春夏之交,人们易患肝火上炎所致的目赤、头胀、头痛及眩晕等,适当品食槐芽槐花饭,可以减缓这些病症。

**炒庄户茶** 庄户茶就是芽尖

炒土茶。庄户茶里最好的,要数枸杞芽茶。这时节,田头沟边河畔野生的枸杞长势正旺,采摘枸杞的芽尖用来炒茶,缕缕香气沁人心脾,茶色青绿微黄,满口溢着苦香。《本草纲目》称枸杞芽为“天精草”,性味苦甘凉,入心肺脾肾四经,具有护肝补肾、明目、安神等功效,还富含甜菜碱、胡萝卜素、亚油酸、谷氨酸等氨基酸和多种人体必需的微量元素,因而枸杞芽茶是强身健体、延年益寿之佳品。

刘琪瑞