

荸荠脆甜爽口 生吃小心感染姜片虫

荸荠(又称马蹄)脆甜多汁,不少人喜欢去皮后直接生食。但专家提醒,生食荸荠等水生植物有感染姜片虫的风险,不仅会出现相关肠道症状,还可能对儿童的智力发育造成危害。

生吃荸荠为什么会感染寄生虫?

荸荠之所以不能生吃,不是因为本身有毒,而是由于一种叫姜片虫的寄生虫。这种姜片虫的囊蚴能在水里存活,很容易附着在荸荠表面,也会通过裂口钻进荸荠里面。当人们用牙啃荸荠皮或者生吃荸荠时,幼虫就会进入体内、寄生在小肠并发育为成虫,导致姜片虫病,让人出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热、过敏和水肿等症状;更严重时,姜片虫会堆在肠道内,引发肠梗阻,甚至死亡。在儿童患者中,除上述症状外,还可能出现智力减退和发育障碍、侏儒症等。

很多人心存侥幸,认为自己生吃过也没什么事,但寄生虫感染可不是闹着玩的,以防万一,还是小心为好;而且姜片虫的感染是有潜伏期的,和急性的食物中毒不同,有些感染可能要1~2个月后才发作。

若一定要生吃,食用前应充分浸泡后刷洗干净,然后去皮,再用淡盐水冲洗干净。也不要图方便用牙齿咬掉荸荠的外皮。

荸荠营养丰富

荸荠根据底部形状,可以分为凹脐和平脐。一般凹脐荸荠可溶性

固形物和水分含量高,渣少,味甜;而平脐荸荠肉质较粗,淀粉含量高,渣多,较耐贮藏。

荸荠自古有“地下雪梨”之美誉,作为一种果蔬两吃的食材,其肉质洁白,吃起来清甜可口,还含有丰富的维生素(如维生素A、B₁、B₂、C等)、矿物质(如钙、磷、铁等)及植物化学物(如多糖、多酚、黄酮类、甾醇等)。其食用好处很多:

1. 荸荠的磷元素含量是所有根茎类蔬菜中最高的,磷元素不仅是人体骨骼的重要组成成分,还是核蛋白中多种生物酶的重要组成成分。

2. 荸荠中的粗蛋白、淀粉,能促进大肠蠕动。

3. 荸荠具有一定的抑菌功效。有研究在荸荠中发现了一种抗菌成分——荸荠英,这种成分对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用,并能抑制流感病毒。在传染性疾病发病率较高的季节,吃鲜荸荠有利于预防流脑、麻疹、百日咳及急性咽喉炎。还有学者发现荸荠英还对食道、肺部和乳腺的癌肿有防治作用。

4. 荸荠在中药药用价值方面也有重要意义。荸荠性寒滑,味甘



凉,入肺、肝、胃三经,能益气安中。具有通便润肠、生津止渴、清肺化痰等功效。

荸荠含糖量高,容易腐烂变质,不耐久贮。在1℃到5℃条件下贮藏时,可保持较高的新鲜度;而在10℃的条件下,球茎会变得更甜。不过要注意:由于带泥荸荠更耐贮藏,而荸荠外皮中又可能携带寄生虫,建议购买后单独用保鲜袋包装,并与熟制食品分开存放在冰箱冷藏室。

这些果蔬同样不宜生吃

除了荸荠外,同为水生植物的菱角、茭白等,同样极易感染细菌及寄生虫,不宜生吃,建议加热煮熟后食用。

此外,豆角也不能生吃。生的和没有煮熟的豆角中含有皂素和植物血凝素,食用后会引发头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,须高温烧炒,彻底熟透才可食用。

国家注册营养师 付天瑜

冬日宜食 根茎类蔬菜

民间俗语言道:“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”冬季吃一些当季的根茎类食物,能起一定的补身驱寒之效。适宜在入冬后选食的根茎食物,如白萝卜、胡萝卜、莲藕、山药、红薯、芋头、马铃薯、紫薯、百合等,这一类食物既可当作蔬菜,也可作主食。食用这些根类蔬菜除了能够给人带来饱腹感之外,还可以给人体带来多元的营养补给,包括胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等,这些营养元素的摄入,有助于提升人体免疫力,能发挥增强体质和提高抗寒能力的作用。

以入冬后应季的菜——白萝卜为例,就是颇受人们喜爱的一款根茎食物。白萝卜含有一些酶类物质,这一物质在被人体吸收后能帮助加速人体脂肪和淀粉的代谢。

与白萝卜一样,地瓜和山药同样具有不错的补养、润肠功效。地瓜中含有丰富胶质类物质和膳食纤维,这些膳食纤维质地柔软且易被消化掉,能促进排出肠道中的毒素和垃圾,降低血液中的胆固醇含量,帮助维持血液酸碱平衡;冬日在食用一些重口味的餐食时,搭配喝一碗地瓜熬炖的汤粥,可加快胃肠道消化。而山药中含有丰富的多酚氧化酶和淀粉酶,能分解糖分和蛋白质,促进脾胃消化和吸收,因此在冬季选食用山药炖煮的汤粥,一样有助于清理肠道,帮助食物被身体吸收。

张正修

善食五谷 五脏得“补”

小米重养脾 养五脏首先要养脾胃,小米对补益脾胃有很好的作用,是脾胃虚弱人群进补的上品。常食小米能补脾和胃、补中益气、清热止渴,营养价值很高。尤其适用于脾胃虚弱、反胃呕吐、消化不良、体虚低热、腹胀腹泻、失眠多梦者食用。

小麦重养心 经常用带皮的全小麦熬粥喝,有助于消除因心血不足引起的各种症状。不管是气虚、阴虚或妇女产后体虚等所致的出汗疾病,还是烦躁不安、心悸失眠以及女性更年期综合征,都可以用小麦配合其他中药来进行治疗。

大米重养肺 大米主要包括籼米、粳米、糯米三大类,被誉为“粮中珍品”,是补充人体营养素的基础食物。在出现肺热、咳嗽等症状时,可以喝一些大米熬煮的稀米粥,有很好的滋阴润肺、消痰止咳作用。

黑豆重养肾 中医认为其味甘、性平,入肾、脾经。有补肾强身、清热解毒、养肾平肝、抗老防衰的功效。肾虚的人食用黑豆可以祛风除热、调中下气、解毒利尿,有效缓解尿频、腰酸、女性白带异常及下腹部阴冷等症状。

高粱重养肝 据《本草纲目》记载,高粱味甘,性温、涩,入脾、胃二经。有养肝护肝、健脾益胃、收敛止泻的功效。

朱秀兰

合理饮食 让血管保持年轻

有些食物可以保持血管年轻、有弹性,而有些食物会加快心脑血管病的发生。下面就为大家详细介绍预防心脑血管病的饮食疗法。

少吃盐 食盐过多会导致血压升高,无形中增加血管壁的压力,长期处于张力过大状态下的血管会加速老化,因此,在膳食中一定要注意控制食盐的摄入量,做到清淡饮食。每日宜降到6克以下。

多吃富含维生素的食物 研究认为,增加维生素C、维生素E和胡萝卜素的摄入量可以有效预防动脉硬化。所以,在日常生活中,人们应注意多吃柑橘、枣、花椰菜、红辣椒等富含维生素的水果和蔬菜。

多吃富含精氨酸的食物 精氨酸是人体必需的一种氨基酸,富含精氨酸的食物可补肾填精,有助调节血管张力、抑制血小板聚集,减少血管损伤,降低心脑血管病

的发病率。可多吃海参、泥鳅、鲱鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等。

多吃富含番茄红素的食物 番茄红素的抗氧化作用特别强,是维生素E的100倍,β-胡萝卜素的3倍,可有效防止细胞脱氧核糖核酸和脂蛋白的氧化,减缓血管老化的速度。推荐食物:番茄、葡萄、茶叶、苹果、洋葱等。

多吃富含叶酸的食物 如果膳食中缺乏叶酸及维生素B₆、维生素B₁₂,会使半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,加快粥样硬化斑块形成。补充叶酸对降低冠心病和脑卒中发病率有重要作用。专家建议中老年人尤其是心血管疾病患者,应多摄食富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑橘等。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

健康读卡



牛奶蒸蛋羹 钙量翻两番

1个鸡蛋钙含量在30毫克左右,100毫升牛奶钙含量则高达107毫克。二者混合蒸出来的鸡蛋羹,钙含量约翻了2番,而且还增加了优质蛋白质的摄入,特别适合老人和孩子食用。

做法:鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀,蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。

注意几个细节:一是注意火候,避免时间过长、火力太大;二是给蒸碗或炖盅加个盖子;三是不宜使用铝质、铜质容器,否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色或怪味。

来源:本报微信公众号