

香椿营养价值高 鲜吃更美味更安全

我国是香椿的故乡,栽培历史悠久,唐朝苏颂曰:“椿木,皮细肌肉,嫩叶干香可茹”。香椿的芽叶被称为香椿芽,是可以食用的,特别是初春的香椿芽被称为“树上蔬菜”。根据香椿初出芽苞和子叶的颜色不同,可以分为紫香椿和绿香椿两大类。

香椿芽营养价值高

香椿芽的可食部占76%,每100克可食部含水分85.2克,能量50千卡,蛋白质1.7克,脂肪0.4克,碳水化合物10.9克。其中不溶性纤维含量高,每100克达1.8克,高于芹菜茎中的含量1.2克。膳食纤维对促进肠道蠕动、预防便秘、调节肠道菌群、降低血液中胆固醇含量和血糖水平、预防动脉粥样硬化和糖尿病有帮助。

香椿芽中维生素C含量高,每100克可含40毫克,超过柑橘类的平均水平(28毫克/100克)。维生素C能够抗氧化、预防牙龈出血和坏血病、促进铁和叶酸的利用。

香椿中胡萝卜素含量较高,每100克含700微克,还含有B族维生素和少量维生素E等。

每100克香椿芽中含钙96毫克、磷147毫克,钙和磷都是骨骼和牙齿必不可少的构成成分,但香椿中钙生物利用率低。此外,每100克香椿中钾含量为172毫克,钠4.6毫克,还含有镁、铁、锌、硒、铜等微量元素。

香椿具有浓郁的香气。研究发现,这种香气物质主要是萜类、倍半萜类和倍半萜醇类物质,这类物质能够抗癌、抗菌、抗炎、抗氧化、镇痛、对神经损伤有保护作用。

香椿芽中还含有多酚类化合物,多酚类能够抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗微生物、抗辐射、保护心血管减少冠心病和动脉粥样硬化的发生、抑制炎症反应、增强人体免疫力。

香椿吃法多样

香椿作为春天的时令菜,备受欢迎,其吃法有多种,可以焯、炒、炸、凉拌等。焯水后控干水撒点盐直接吃,吃的是香椿的原汁原味,鲜嫩可口。香椿炒鸡蛋、香椿芽炒鸡丝是植物性食物和动物性食物的合理搭配。

香椿拌豆腐,从色彩、口感的搭配来说,堪称完美。将洗净的香椿和蒜瓣一起捣成泥状,加盐、香油、酱油、味精,制成香椿蒜汁,用来拌面条或当调料,也是别具一番风味。



至于炸香椿鱼,由于含的油比较多,最好敬而远之,不建议多吃。

吃香椿注意这四点

要吃鲜、不久放 香椿中含有的亚硝酸盐远远高于一般绿叶蔬菜,放置过久其含量会增加,所以要吃新鲜的香椿,新鲜香椿含亚硝酸盐少,最好现摘现吃。

不天天吃、吃时先焯水 香椿中含有的亚硝酸盐为1.475~2.778微克/克,根据联合国粮农组织和世界卫生组织下的食品添加剂联合专家委员会2002年的建议,亚硝酸盐(以亚硝酸钠计)日允许摄入量为0~0.07毫克/千克体重,则60千克体重的成年人每天摄入的香椿量不超过1.5千克(以亚硝酸盐含量2.778微克/克计),所以只要不是天天吃、顿顿吃就不用担心摄入过多亚硝酸盐。

把新鲜的香椿在开水中焯30秒就可以使亚硝酸盐含量下降86%,维生素C和多酚类化合物也会有少量的流失。焯水后的香椿芽在-2℃储存为宜。

腌制香椿,时间要够 许多人有腌制香椿的习惯。有实验表明,腌制后的香椿亚硝酸盐含量在0~5天升高,5~15天后逐渐下降,20天后可降至最低,每100克约4.4毫克。腌制做法会使香椿维生素C损失较多,5天后损失61%,10天之后损失80%以上。所以,香椿还是吃新鲜的比较好,如果吃腌制的,最好腌制20天后再食用,以尽可能地减少亚硝酸盐的摄入。

注意和臭椿区别 和香椿外观极为相像的一种植物是臭椿,容易混淆,臭椿不可食用,而且有微毒,最直接的辨别方法是闻气味,臭椿有一种怪异的臭味。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋



春来香椿耐人尝

“雨前香椿雨后笋,春来香椿耐人尝”。香椿叶厚芽嫩,别具风味,制作成的菜品,质地柔脆、食后无渣,且鲜美可口、香味浓郁、耐人品尝。民间吃法很多,可凉拌、可炒、可煎,还能腌着吃。下面介绍几则简单实用的香椿保健食疗方,以供大家参考:

香椿粥 香椿、粳米各100克。香椿洗净,放沸水焯烫约1分钟(下同),取出切丝。大米淘净,入锅加适量水煮粥,待熟时加香椿丝,再煮沸5分钟,以食盐调味即成。功效:清热利湿、健脾开胃,尤宜于湿邪困脾引起的恶心呕吐、不思饮食、腹痛腹泻等病症。

香椿烧竹笋 香椿500克、鲜净竹笋200克。香椿切末,竹笋切块。热油锅放竹笋略炒,再加香椿末和少许盐及水用旺火收汁,以湿淀粉勾芡,淋上麻油即可。功效:清热解毒、利湿化痰,尤宜于肺热咳嗽、胃热以及赤白痢疾、小便短赤涩痛等病症。

香椿豆腐鸡肉汤 香椿100克、豆腐一盒、鸡肉250克。香椿洗净;豆腐切成小块;鸡肉洗净切丝。锅内加水2000毫升,用大火煮沸后,放入所有备料,再煮10分钟,以花生油、盐调味即成。功效:健脾益气、开胃消食、化湿解毒,适用于春季一般人群食用,也用于脾胃虚弱所致诸症的辅助治疗。

温馨提醒: 食用香椿以谷雨前为佳,谷雨后(尤其到了5月),其膳食纤维老化,口感不佳,营养价值也会大大降低。此外,香椿属发物,有些怕发的疾病,在患病期间或病愈未完全巩固期间,暂不宜食香椿。

陈日益

老人吃素 遵守四原则

有些老年人常年吃素,家人会担心长辈没有摄取足够营养素,以致于影响到身体健康。随着年纪持续增长,老年人的咀嚼能力、吸收能力、消化功能等也会跟着退化,倘若老人吃素不吃荤,除了重视营养均衡之外,还应遵守以下四项饮食原则:

一、维生素B₁₂应摄取足够的量

如果老人吃的是蛋奶素,就不用担心缺乏维生素B₁₂。一般来说,植物性食物不含维生素B₁₂,倘若平常没有足够摄取这种成份,可以特别食用全麦、糙米、味噌、海藻等食物。

二、常晒太阳预防骨质疏松症

平常应提醒老人去户外晒晒太阳,让人体自行合成补充维生素D,最好的方法就是每天晒太阳15分钟,晒的时候应露出脸部、双臂,但不可在烈日当头下曝晒。至于植物性维生素D的来源,主要是在经过日晒处理的菇类、木耳里面。

三、少量多餐,摄取足够的蛋白质

老人的消化、吸收能力比较差,所以每餐只要吃八分饱就好,倘若每餐进食量较少,每天可以吃四至六餐;在蛋白质方面,每天应吃下四份足够的蛋白质摄取量,简单来说,一份蛋白质摄取量约是传统豆腐三小块、豆干一块半。

四、少吃加工类或油炸类食物

有些素料为了增加口感,常常经过加工、油炸加以处理,如腐竹、油豆腐等,如摄取过多的话,容易增加老人身体负担,故这类食物少吃一点比较好。

北京市西城区民政中医门诊部
副主任医师 曹淑芬

健康读卡

易过敏人群 防饮食交叉过敏

许多过敏症患者没有接触花粉或者粉尘,却仍出现过敏症状,问题可能出现在饮食环节。生活中应该认识交叉过敏原,并加以防范。如:对蒿草过敏的患者,可能同时对荔枝、桂圆、芒果、桃、红毛丹产生过敏;对桦树花粉过敏者,可能对苹果、梨、樱桃、榛子、核桃、杏、李过敏;对尘螨过敏者,可能对螃蟹、虾过敏;对橘子过敏者,可能对腰果、花椒过敏。

此外,对花粉过敏的人日常最好少吃蜂蜜。蜂蜜是采集各种花粉酿成的,其中多少会混合些花粉成分,过敏者吃了就可能发生过敏症状。

容易发生过敏的朋友,平时宜多吃橙子、苹果、猕猴桃、大枣等含维生素C丰富的食物,避免吃鱼虾蟹等易致敏食物。

来源:本报微信公众号