

四种野菜可“尝鲜”

路边的野菜切莫采

过去,人们吃野菜是为了充饥,现如今吃野菜就是想尝尝鲜。但尝鲜也要注意,别一不小心发生了食物中毒。春天适合吃哪些野菜,吃野菜要注意什么呢?

4种鲜美野菜值得尝

苦苦菜 又名苦苣菜,俗称苦菜,因具有苦味而得名,嫩茎叶可食用,鲜美爽口。

营养:每百克苦苦菜中含有蛋白质2.5克,脂肪0.9克,碳水化合物6.8克,不溶性纤维1.8克,胡萝卜素2.14毫克,维生素C62毫克。

除了营养价值,苦苦菜的药用价值也不容小觑。中医记载苦苦菜味苦,性寒,具有清凉解毒、破瘀活血、消炎利尿、排脓去淤消肿等功效。

灰灰菜 又名藜,别名野灰菜、灰蓼头草等,为藜科藜属植物,我国各地均有分布,多生于田间路边或旷野宅旁。

营养:灰灰菜幼苗和嫩尖可以食用,不仅味道鲜美,还含有丰富的维生素和矿物质。每百克嫩苗中含蛋白质3.5克,脂肪0.8克,碳水化合物6克,粗纤维1.2克,胡萝卜素6.35毫克,维生素B₁0.13毫克,维生素B₂0.29毫克,维生素C69毫克,钙高达209毫克,铁0.9毫克。

灰灰菜还含有多种抗菌成分,具有清热祛湿、解毒消肿、杀虫止痒等作用,全草皆可入药,常用于治疗痢疾、腹泻。

荠菜 荠菜为十字花科植物,生长在山坡、田边及路旁,我国各省均有分布。

营养:荠菜茎叶可以食用,每百克含蛋白质5.3克,脂肪0.4克,碳水化合物6克,钙420毫克,磷73毫克,铁6.3毫克,胡萝卜素3.2毫克,维生素B₁0.14毫克,维生素B₂0.2毫克,尼克酸0.7毫克,维生素C55毫克,还含有黄酮甙、胆碱、乙酰胆碱等物质。

中医上荠菜具有清热利湿、平肝明目、凉血止血、和胃消滞之功效,用于治疗肾炎水肿、目赤肿痛、高血压、便血、腹泻、痢疾等症。全草亦可入药。

马齿苋 又名长寿菜、瓜子菜等,广泛分布于世界温带和热带地区,是药食两用的植物。

营养:马齿苋每百克含蛋白质2.3克,脂肪0.5克,碳水化合物3.9克,不溶性纤维0.7克,胡萝卜素2.23毫克,维生素B₁0.03毫克,

维生素B₂0.11毫克,维生素C23毫克,钙85毫克,铁1.5毫克。

我国药典记载其具有清热解毒、凉血止血之功效,用于热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫叮咬、便血、痔血和崩漏下血。

对其成分分析研究表明,马齿苋含有多种有益健康的成分,包括多酚类、有机酸、生物碱、多糖等,具有抗菌、抗氧化、抗衰老、镇痛、抗炎等作用。

野菜这样吃更鲜

凉拌。吃野菜图个鲜,凉拌是最合适的吃法,不仅简单,还能够保留野菜本身的味道,特别是荠菜、苦苦菜等,洗净后凉拌。

做馅。荠菜常跟肉一起做成馅,用来包包子、饺子、馄饨,荠菜肉馅的饺子清香美味,是很多人的最爱。

炒食。野菜跟普通蔬菜一样,也可以炒着吃,不过如此便可能埋没其独有的鲜美口感。

注意:野菜最好现采现吃。吃之前最好先在清水中浸泡2小时,再用清水冲洗,以最大限度去除空气浮尘、泥土杂物以及水溶性的有机污染物等。

尝鲜注意4件事

1. 不认识的野菜不采、不吃

有的野菜看上去鲜嫩诱人,但不能食用。因此,不认识的野菜一定不要采、不要吃。

2. 路边的野菜不要采

路边生长的野菜容易受到污染,垃圾地上、路边的野菜不要采。采摘野菜最好是选择周围没有污染源、地势平缓的山林、山坡,或者未受农药、肥料污染的农家菜园和耕地附近。

3. 吃前做好处理

一些野菜有微毒,需要经过浸泡、煮才能去毒,一定要认真处理好后再吃。

4. 野菜不要贪吃

野菜不宜天天吃、吃很多,重在尝鲜、品味。胃肠道功能虚弱的人群、孕妇、老年人食用野菜极易发生消化不良,甚至腹痛、腹泻等症状。容易过敏的人也不要轻易尝试没吃过的野菜。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授 马冠生



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》⑧

东北地区食谱示例(夏秋季)

夏秋季食谱 1	
早餐	山药肉末粥(山药*30克,胡萝卜10克,猪后腿肉10克,粳米25克)、馒头(面粉50克,红薯50克)、苦瓜煎蛋(苦瓜50克,鸡蛋30克)
加餐	纯牛奶(250毫升),核桃(10克)
中餐	赤小豆米饭(粳米50克,赤小豆*10克)、红烧鲢鱼(鲢鱼50克)、香菇炒油菜(香菇30克,油菜60克)、虾皮冬瓜汤(冬瓜50克,虾皮5克)
加餐	桃(200克)
晚餐	二米饭(粳米50克,小米10克)、红烧鸡翅(鸡翅30克,土豆30克,胡萝卜20克,白芝麻10克)、白菜炖豆腐(白菜80克,北豆腐40克)、紫菜蛋花汤(紫菜3克,鸡蛋10克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

夏秋季食谱 2	
早餐	小米粥(小米25克)、玉米面馒头(面粉30克,玉米面20克)、煮鸡蛋(鸡蛋40克)、海带炆芹菜胡萝卜(芹菜50克,海带10克,胡萝卜20克)
加餐	酸奶(150克),葡萄(10克)
中餐	杂粮饭(粳米20克,燕麦片10克,赤小豆*10克,绿豆10克,黑豆10克,黑芝麻*5克)五彩肉丁(猪肉30克,柿子椒10克,山药*20克,玉米20克,黄瓜10克)、茄子炖土豆(土豆30克,茄子100克)、虾皮小白菜豆腐汤(小白菜80克,虾皮3克,豆腐30克)
加餐	香蕉(150克),酸奶(150克)
晚餐	黑米饭(粳米45克,黑米15克)、西红柿炖牛肉(牛肉30克,西红柿50克)、粉丝炒甘蓝(细粉丝10克,紫甘蓝80克,白芝麻5克)、白萝卜牡蛎汤(白萝卜10克,牡蛎*10克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

夏秋季食谱 3	
早餐	谷物豆浆(薏苡仁*10克,小米10克,黄豆15克)、麻酱卷(面粉50克,麻酱5克)炆三丝(土豆50克,胡萝卜15克,青椒15克)、煮鸡蛋(鸡蛋40克)
加餐	纯牛奶(250毫升),扁桃仁(5克)
中餐	绿豆米饭(粳米50克,绿豆20克)、宫保鸡丁(鸡肉40克,花生10克,胡萝卜25克,黄瓜15克)、西红柿烧菜花(菜花75克,西红柿15克)、紫菜虾皮汤(紫菜3克,虾皮3克)
加餐	葡萄(200克),酸奶(150克)
晚餐	二米饭(粳米30克,小米10克)、熘肉段(猪里脊肉40克,青椒15克,洋葱10克,胡萝卜10克)、蒜茄子(茄子80克,蒜20克)、虾皮菠菜汤(虾皮3克,菠菜30克)
油、盐	全天总用量:植物油14克,盐4克

注: 1.本食谱可提供能量1476~1600千卡,蛋白质63~72克,脂肪占总能量比为24%~30%。

2.*为食谱中用到的食药物质,如大枣、赤小豆、黑芝麻等。

来源:国家卫生健康委

胆囊切除术后饮食护理要点

胆囊在人体中是一个重要的消化器官,被称为“胆汁仓库”,主要起到储存、浓缩、排泄(收缩)胆汁的功能,进而对人们身体里的食物进行消化。长期不合理的饮食习惯如不吃早餐或进食过多油腻及含胆固醇高的食物如肥肉、动物内脏、蛋黄等,可诱发胆囊结石。胆囊结石当下多数采取胆囊切除术进行治疗,但在切除后易产生消化不良等症状,对患者的身体健康及生活质量造成不良影响。而合理的饮食对术后康复至关重要。下面就为大家介绍一下胆囊术后饮食护理的要点。

术后1周饮食护理 由于术中麻醉多种药物对患者的胃肠道产生刺激,因此在术后当天需要禁食。禁食期间,患者可通过静脉滴注补充营养。一般在术后第一天,根据胃肠功能恢复情况,没有腹胀呕吐不适,则可根据患者的恢复情况,让其适当吃一些清淡的鱼汤、排骨汤、稀饭、果汁等,少量多餐,为患者补充蛋白质以及纤维素等。根据对食物消化、吸收的情况,逐步给患者提供面食、软饭,使其恢复正常饮食。

术后1个月内饮食护理 患者在术后30天内,仍然存在少许不宜食用的食品,如动物内脏、蛋黄、油腻食品、辛辣刺激食物等,该类食物尽量少吃或不吃。尤其是油炸食品、脂肪含量高的食品以及辛辣刺激类食品,

患者都不宜食用。有喝酒嗜好的患者要忌酒。避免以上食物对患者的肠道造成负担,减少在术后出现腹泻、腹胀等消化不良现象,因此,患者需要注意饮食禁忌,合理吸收营养。

术后1个月后的饮食护理

在患者接受手术1个月以后,为促进其恢复,需要加强营养的供给,但依然以清淡饮食为基础。可根据患者食物的耐受情况,恢复平时正常饮食,但每天的饮食搭配需要均衡且合理,可以多吃蔬菜、水果以及富含蛋白质的鱼肉、虾肉、瘦肉、牛奶等。控制富含胆固醇与脂肪的食物,多吃富含蛋白质及维生素类的食物,进而促进患者自身的康复。

科学合理饮食

患者在术后需要多喝温开水,并坚持吃早餐。在饮食中以高蛋白、低脂类以及富含维生素易消化类食物为主。养成多吃水果蔬菜的习惯,并减少吃腌制类食物。改正自身不健康的饮食习惯。

胆囊结石胆囊炎虽然是一种十分常见的疾病,但对人们的伤害不容小觑,患者在接受胆囊切除术后,会对人体消化功能造成一定的影响。而科学合理的饮食,有助于补充身体消耗,促进康复,预防并发症。患者也需要注意饮食禁忌,建立良好的饮食习惯。

湖南省怀化市溆浦县中医医院 外科护理 舒叶花