

冬天应季绿叶菜 补足多类营养素

寒冷的冬季,人们往往把养生要点放在了防寒与保暖上,因此饮食上更偏好吃羊肉等御寒食物,这样做虽然在一定程度上挡住了严寒,却容易造成身体缺乏多种营养素,诱发一些不适症状。事实上,冬天也有应季绿叶菜,能补足多类营养素。

冬天最容易缺3类营养素

缺钙

冬天吃肉太多容易导致身体缺钙。这是因为肉类含钙量普遍较低,吃太多会导致膳食中总蛋白质过剩,而蛋白质过剩,会增加尿钙的大量流失。缺钙不仅可能会腰酸背痛,还可能导致失眠、乏力、情绪不稳等。在冬天,建议成年人每日摄入鱼肉不超过100克,畜禽肉类不超过75克。与此同时,还应该适量摄入乳制品、豆制品和绿叶菜等含钙量高的食物,为身体补钙。

缺维生素C、胡萝卜素和维生素B2

很多人信奉“不时不食”,冬季出现在他们餐桌上的蔬菜除了萝卜、白菜就是土豆、酸菜,很少有绿叶菜,这导致人们膳食中维生素C、胡萝卜素和维生素B2等营养素供应普遍不足。冬季常出现的口角炎、唇炎、牙龈出血等症状,可能就是缺乏上述营养素导致的。其实,无论哪个季节,多吃点绿叶菜都有益于健康。相关研究证实,果蔬总摄入量越大,癌症、心脏病的危险就越小。

缺维生素D

冬季天气寒冷,导致人们在户外接触阳光的时间越来越短,即使出门,身体也被捂得严严实实的,这样容易引起体内维生素D不足。研究发现,人体所需的大部分维生素D来自晒太阳。缺乏维生素D与骨质疏松、抵抗力下降、肌肉无力等有一定关系。冬天可以选择上午10点~下午4点晒半小时太阳。与此同时,适量吃些动物肝脏、蛋黄、沙丁鱼等海鱼及蘑菇等富含维生素D的食物。

寒冬有4种应季绿叶菜



菠菜

菠菜是耐寒性很强的叶菜,能在接近0℃的低温下生长,一年四季都可以种植。寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,而夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。菠菜在营养方面有很多优势,叶酸含量尤其突出,含量高达169.7毫克/100克,吃半斤(250克)就可达到成人一日推荐摄入量。研究表明,摄入充足的叶酸有助于预防中风、降低糖尿病风险。菠菜也是叶黄素和β胡萝卜素的好来源,前者在眼睛黄斑区域(视觉敏锐区)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素,还有助于降低糖尿病、动脉粥样硬化等慢病风险;后者在人体内可以转换为维生素A,对护眼有帮助,并且有助于维持皮肤黏膜的完整性。此外,菠菜还富含膳食纤维、维生素C、维生素K、钾、镁、钙等营养素,其中

膳食纤维可以增加饱腹感,延缓食物在胃里的排空速度,钙、钾、镁、维生素K等有益骨骼健康。吃菠菜要注意两点:第一,叶子大、涩味重的最好焯一下再烹调,有助于去除草酸;第二,要现洗、现切、现吃,不要煮太长时间。

豌豆尖

豌豆尖常在冬季和早春集中上市,很多人经常将其和豌豆苗弄混。豌豆苗更像是“豆芽”,将豌豆泡发后水培或土培,就能长出翠绿的豌豆苗,它是豌豆幼嫩的茎叶。豌豆尖则是茎叶苗壮长大后顶尖上的嫩叶和茎,掐掉后还会继续生长。豌豆尖富含维生素C、膳食纤维、β胡萝卜素、叶黄素、钾等营养素,非常适合三高患者食用。豌豆尖味道浓郁,稍微加热即可展现出多汁、脆嫩的口感特性,因此用其做汤、煮面可在出锅前放入,余

烫10秒左右即可,也可以将洗净的豌豆尖放在碗底,再倒入面条和热汤将其烫熟。豌豆尖不能煮太久,否则会失去原本的鲜嫩脆爽,颜色会发黄发暗,让人食欲全无。

茼蒿

虽然茼蒿一年四季都能吃到,但是冬季的香气更清爽、叶片更鲜嫩。跟其他绿叶菜一样,茼蒿也富含β胡萝卜素、叶黄素、膳食纤维、多种维生素和矿物质。茼蒿味道独特,含有丰富的芳香挥发油,有助于增强食欲、促进消化。茼蒿质地脆嫩,烹炒易变色,推荐短时间涮烫,比如吃火锅时涮10~15秒就捞起来,有助于保留茼蒿的清香味。如果不太喜欢茼蒿的气味,可以焯水后加芝麻酱或蒜泥凉拌。

冬寒菜

冬寒菜又名冬苋菜、冬葵、葵菜等。冬寒菜叶片柔软、口感黏滑,富含可溶性膳食纤维,尤其适合消化差或咀嚼能力弱的人。冬寒菜最大的营养优势是富含β胡萝卜素,含量几乎是菠菜的两倍。此外,它还富含维生素B1、维生素C、钙、钾等矿物质。与菠菜相比,冬寒菜草酸含量比较低,涩感不明显,最经典的做法是煮粥——大米粥快熟时,加入切碎的冬寒菜,慢火煨到菜叶软烂、粥汤稠滑。此外,冬寒菜也适合做汤或者蒜蓉快炒。



吃绿叶菜的注意事项

绿叶菜的健康好处早已得到各国营养专家的认可,其不但富含叶酸、维生素K、维生素B2、维生素C、镁、钾等营养成分,还含有叶绿素、叶黄素、类黄酮等植物化学物质。

绿叶菜也有缺点——其中的硝酸盐在存放过程中会被自身的“硝酸还原酶”转变成亚硝酸盐。并且,室温下存放转变速度比冷藏条件下更快。不过,新鲜绿叶菜中的亚硝酸盐含量微乎其微。一般来说,室温下储藏1~3天时,亚硝酸盐含量达到高峰;冷藏条件下,3~5天达到高峰。

因此,吃绿叶菜须注意以下几点。

买回家的绿叶菜一定要放冰箱保存,并且尽量在3天内吃完。那些看起来明显不新鲜、水渍化、容易掉叶子或者状态枯萎的绿叶菜最好扔掉,腐烂的菜叶子更不能吃,其中亚硝酸盐含量很高,有急性中毒风险。

绿叶菜最好现做现吃,不要过夜。

如果炒完发现一顿吃不完,应该在刚出锅时,就盛出一部分装到干净保鲜盒中,盖上盖子放在冰箱里冷藏。这样做,初始菌数较少,细菌的繁殖也会因冷藏而受到抑制,硝酸盐转变成亚硝酸盐的数量也就很少,不足以造成健康威胁。

(来源:《生命时报》)

