

生活中常有这样的情况，有的小朋友很爱吃肉，对蔬菜却嗤之以鼻，为此让家长们伤透了脑筋，不吃蔬菜怎么补充维生素啊？有的家长说，水果中也含有维生素，吃水果就好了。这个说法有道理吗？

不爱吃蔬菜 水果能替代？

专家称营养价值各有特点 不可互相取代

□本报记者 唐诗

现象:不爱吃蔬菜 水果来替代

小明从小爱吃肉，无肉不欢，对蔬菜却嗤之以鼻，小明妈妈为此伤透了脑筋。小明妈妈说：“不吃蔬菜怎么补充维生素啊？”小明想了想，说道：“水果也有维生素，我吃水果不就好了。”小明妈妈想了想，似乎觉得有点道理。

日常生活中，很多小朋友喜欢吃肉，却不喜欢吃蔬菜，为了让孩子摄入足够的维生素，一些家长想出了用孩子接受度较高的水果代替蔬菜的办法。对此，北京市疾控中心专家表示，家长的这种做法并不可取，尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们营养价值不同，是不可以互相取代的。

疾控中心：各有营养价值不可互相取代

北京市疾控中心近日介绍，“蔬菜水果可以互相替代”这种观点不正确。虽然蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们是两类不同的食物，营养价值各有特点。



·广告·

走红色之旅 享康养生活

专注党建、团建活动，拥有十年扎实经验的专业正规服务商

坚定追寻红色的理想，坚定火红的信念，凝聚团结的力量！
1.北京《没有共产党就没有新中国》党建活动一两日方案
2.河北《雄安新区》《雁翎队纪念馆》党建活动一两日方案
3.河北《西柏坡纪念馆》《西柏坡旧址》党建活动一两日方案

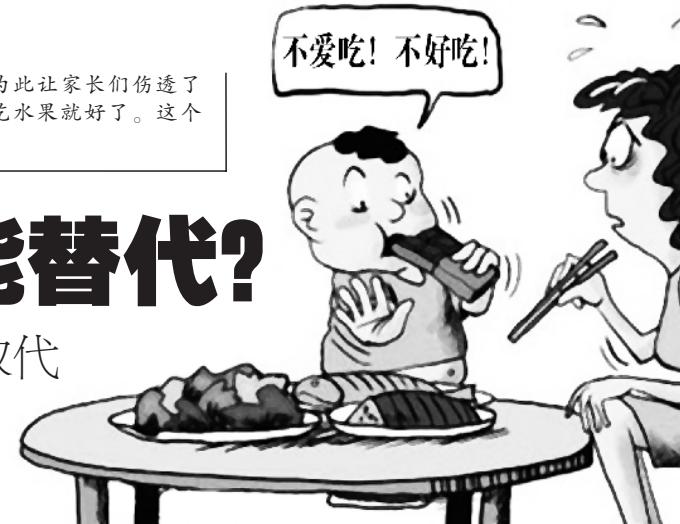
关爱老人生活，贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅！

开启候鸟模式：今年一起去海南过冬吧！
海南博鳌一线海景四星公寓包食住15天/30天
散步、慢跑、棋牌、健身、唱歌、舞蹈、书画、朗读、太极等
对老人来说，送什么都不如送健康！

4.上海《中共一大会址纪念馆》《南湖革命纪念馆》党建活动三四日方案
5.江西《井冈山革命博物馆》《南昌起义八一纪念馆》党建活动四五六日方案
6.陕西《延安革命纪念馆》《枣园革命旧址》《南泥湾》党建活动四五六日方案

1.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进四川大凉山双卧9日之旅
2.更多魅力中国城高端康养旅游专属系列——海南、广东、广西、云南等等

北京众仁国际旅行社有限公司
更多旅游方案请来电咨询，咨询热线:010-57222230 010-57222231
<http://www.bjhsly.cn/> 北京红色旅游网



相关链接

这5种水果居然可以当成蔬菜煮

很多人都喜欢吃水果，而且不少水果味道都非常的鲜美。不过，有的水果居然可以当成蔬菜，做成菜，而且味道同样也非常的好。特别是有些水果做成菜以后，别有一番风味。

西瓜皮

应该有不少人是吃过爆炒西瓜皮的，特别是炒成酸辣味的，非常爽口开胃，而且也特别下饭。我们一般会找皮比较厚的西瓜皮来炒，这样才比较好吃。把西瓜外皮的绿色部分切除，然后洗干净切成细条状，爆炒一下味道真的很好。

菠萝

其实应该很多人是吃过菠萝做的菜，比如菠萝炒饭，菠萝荔枝肉。把菠萝放入菜中一起炒，吃起来酸酸甜甜的，真的别有一番风味。

马蹄

马蹄是水生的一种植物，也是一种水果。很多人喜欢生吃马蹄，因为确实很清甜，而且马蹄也比较清凉，可以很好的帮助我们降火。但是，不少人也会把马蹄拿来炖汤，比如马蹄排骨汤，味道非常鲜甜。马蹄放入汤中，不但能够去除排骨的腥味，而且会让整个汤非常的爽口，吃起来带有一股淡淡的清香和甜味。

榴莲壳

可能很多人真的不知道榴莲壳可以做菜。我们一般都是把榴莲壳直接丢弃，因为大家印象中榴莲壳根本就没什么用。其实，懂得的人会把榴莲壳里面有一块分割两块榴莲肉的那个部分割下来，然后将这个白囊用来炖鸡汤或者炖排骨的，味道非常好的，吃起来很鲜美，还带有一点点榴莲清香。

香蕉

应该来说，香蕉做菜最出名的就是拔丝香蕉了。这是一道甜点，应该很多人都吃过吧。拔丝香蕉吃起来酸酸甜甜的，味道非常不错，而且也不容易腻！

【健康红绿灯】

绿灯

吃菠萝如何不蛰嘴



吃菠萝时感到舌头疼痛、发麻，是菠萝中蛋白酶“消化”口腔黏膜造成的。1.吃菠萝后马上含几勺酸奶，菠萝蛋白酶就会转移“攻击目标”，不再蛰嘴；2.菠萝食用前用淡盐水泡半小时；3.菠萝蛋白酶害怕高温，煮熟后再吃也是一个好办法。

单腿闭眼站越久越长寿



一项研究称，单腿闭眼站能坚持10秒以上，说明身体健康状况较良好，更容易长寿。反之，说明肌力与平衡力较弱，衰老较快。平时坚持训练平衡力有助保持年轻状态，方法：双手叉腰、闭眼，单脚站立，另一腿屈膝，脚离开地面，使小腿贴靠在站立腿的膝部。

红灯

易腹胀到底怎么忌口？



腹部胀气不是病，却会让人全身难受。易腹胀的人在饮食上要注意：1.细嚼慢咽，防止吞气太多；2.少吃产气食物，如黄豆、扁豆、豌豆、卷心菜、菜花、白萝卜、大葱、洋葱、苹果、西瓜、甜瓜等；3.乳糖不耐受的人，喝牛奶应选低乳糖或不含乳糖的。

身体前倾腰椎负重大



前倾20度（即与地面呈70度角）时，不论站立还是坐着，腰椎负荷都会大大增加：站立时，腰椎负荷增大到体重的1.5倍；坐姿前倾时，腰椎负荷近约为体重的1.8倍。也就是说，一个100斤的人，坐姿前倾时，腰椎受力为185斤！

随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？

健脾消食常吃5种酸性食物

山楂

山楂是最好的酸性食品，含有脂肪分解酶，不仅可以健胃消食，还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平，降低血压。山楂片或新鲜山楂，一次摄入10-20克即可。消化不良且伴有“三高”的人群，每日可用两枚山楂水煎后代茶饮，也可直接将山楂泡水饮用。

酸奶

酸奶是很多人喜欢的乳制品，含有大量的活性乳酸菌，可以改善肠道菌群，调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶，而乳酸含量增加，适合乳糖不耐受的人。饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时。

酸味水果

如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、杨梅等都含有丰富的粗纤维，咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌，促进消化。这些酸味水果

一次不能摄入过量，杏和猕猴桃一次宜吃2个、橘子1个、菠萝50克、苹果40克，尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过量食用。

酸汤

可适当做些带酸味的汤，如西红柿鸡蛋汤，用40克大小的西红柿、1个鸡蛋、300毫升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤，用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

醋

在凉拌菜中放些醋，不但味道鲜美，促进食欲，而且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻重的食物时，加点醋或蘸醋吃，可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季，可以适当多吃点醋，以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口，以免损坏牙齿；多食醋会伤筋损齿，胃酸过多者亦不宜食。

(刘畅)