

冬天一到,一些人会有囤菜的习惯,每次都买很多的菜,做饭的时候还喜欢将绿叶菜炖着吃。这样做菜科学吗?就此,北京市疾控中心为大家介绍,怎样更好地留住蔬菜营养。

吃蔬菜有讲究 简单3招锁住营养

□本报记者 唐诗



招数一:新鲜应季

新鲜的应季蔬菜,颜色鲜亮,如同“鲜活”有生命的植物一样,其水分含量高、营养丰富、味道清新。食用这样的新鲜蔬菜对人体健康益处多。蔬菜的放置时间过长,不但水分丢失,口感不好,有些营养素也减少了。蔬菜发生腐烂时,还会导致亚硝酸盐含量增加,对人体健康不利。蔬菜,尤其是绿叶蔬菜最好当天购买当天吃,储存最好不要超过一周。

招数二:蔬菜生吃

适合生吃的蔬菜,也可作为饭前饭后的“零食”和“茶点”,既保持了蔬菜的原汁原味,还能带来健康益处。如西红柿、黄瓜、生菜等蔬菜可在洗净后直接食用。

招数三:合理烹调

加热烹调除了改变食物口感和形状外,也会造成维生素的破坏,在一定程度上可降低蔬菜的营养价值。所以要根据蔬菜特性来选择适宜的加工处理和烹调方法,尽可能多地保留蔬菜中的营养物质。先洗后切。尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸

泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多,所以要记得先洗后切。洗净后尽快加工处理和食用,最大程度地保留营养素。开汤下菜。水溶性维生素(如维生素C、B族维生素)对热敏感,加热时间过长、温度过高都会增加营养的损失。因此掌握适宜的温度,水开后蔬菜再下锅更“保持营养”。水煮根类蔬菜,可以软化膳食纤维,改善口感,对老年人尤其有益。急火快炒。急火快炒可以

缩短蔬菜的加热时间,减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜,如四季豆就需要充分加热,以分解天然毒素。炒好即食。已经烹调好的蔬菜应尽快食用,连汤带菜一起吃。现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为维生素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌作用增加亚硝酸盐含量。

温馨提示

北京市疾控中心同时介绍,腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜。

腌菜和酱菜是一种储存蔬菜的方式,也是风味食物。但是在制作过程中,会使用大量食盐,还会导致蔬菜中的维生素损失。因此腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜。少吃腌菜和酱菜,也有利于降低盐的摄入。食用以下这些蔬菜时,要减少主食量。土豆、芋头、山药、南瓜、百合、藕、菱角等蔬菜的碳水化合物含量很高,相比其他蔬菜提供的能量较高。因此,在食用这类蔬菜时,要特别注意减少主食量。

【相关链接】

科学饮食“吃走”心脑血管疾病

高血压
茄子。可改善微循环。
苹果、香蕉、橙子、西兰花等高钾食物。钾可促进身体中多余的钠排出。苹果、香蕉、橙子、橘子、柿子等色彩鲜明的水果和西兰花、菠菜、芹菜、苋菜等深色绿色蔬菜都富含钾元素。
高血脂
木耳、香菇。可改善脂类代谢,降低肝脏中的脂肪和胆固醇的含量。
荞麦、燕麦等含膳食纤维多的食物。荞麦、燕麦中含有丰富的可溶性膳食纤维,能抑制小肠对胆固醇的吸收,降低

胆固醇水平。
冠心病
芹菜。芹菜具有清热解毒、利尿消肿、平肝舒压、预防便秘、抗癌抗癌等功效;芹菜的叶茎有降血压、降血脂、防治动脉粥样硬化的作用。
猕猴桃、柑橘、柠檬和紫皮茄子等富含维生素C的食物。可促进心肌代谢,增加血管韧性,使血管弹性增加。
动脉粥样硬化
香蕉。香蕉含有丰富的钾,具有抗动脉粥样硬化、降血压、保护心脏的作用,香蕉还可润肠通便,避免用力排便,引起心脑血管意外。

叶类蔬菜、橙子、黄豆等富含叶酸的食物。每天补充5毫克叶酸,能起到防止动脉粥样硬化的作用。每天吃500克绿叶蔬菜,喝一杯豆浆或饮一杯橙汁,可摄取足够的叶酸。
脑卒中
含镁丰富的食物。镁可以保护脑细胞不受到缺血后的继发损伤的危害。除蔬菜外,小米、豆类、辣椒干、干蘑菇、冬菇、番茄、海带、紫菜、杨桃、桂圆、花生、核桃仁、芝麻酱等也富含镁。
海带、紫菜、虾米等含碘丰富的食物。可减少胆固醇在动脉壁上的沉积。

本市已进入流感高发季节

疾控中心提醒市民做好流感预防

本报讯(记者 唐诗)11日,记者从北京市疾控中心获悉,据流感监测结果显示,北京市流感病毒活动度较前期进一步升高。流感病例出现较多,较易发生传播,北京市已进入流感高发季节。结合北京市历史数据和国内外流感情况,预计在今后一段时期内,北京市流感活动度将会不断增强,由流感病毒导致的学校托幼机构等人群聚集场所集中发生疫情的可能性将进一步增加。同时,截至目前,全市累计接种流感疫苗166.2万支。其中,中小學生70.3万支、60岁以上户籍老人66.5万支、其他人群29.5万支。市疾控中心提醒广大市民做好流感预防:尽快接种流感疫苗;

在空气质量好时注意开窗通风,同时注意环境卫生;保持充足睡眠、健康饮食,坚持适量运动;注意天气变化,随气温变化增减衣物,避免受凉;注意个人卫生,勤换衣、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻;杜绝带病上课上班;尽量避免接触流感样病例患者,如需接触应戴口罩;尽量避免前往人群密集的公共场所;如有流感样症状,请根据病情就近选择医疗机构就医,并戴上口罩就诊;学校和托幼机构做好因病缺勤监测和晨午检;各级医疗机构应做好流感医疗救治工作。

丰台区市场监督管理局开展宪法宣传周系列活动

为弘扬宪法精神,树立宪法权威,营造全民尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法、运用宪法的的良好氛围,丰台区市场监督管理局于12月3日上午在中都科技大厦举行了宪法宣传周系列活动之“法治宣传教育基地”授牌及丰帆普法讲堂活动。本次活动由区市场监管局党组成员、副局长张京主持,市市场监管局法制处调研员葛玉军,区司法局副局长吴雪芳,卢沟桥乡副乡张东路,区市场监管局党组书记、局长李广隆等相关领导和北京中都泰和科技企业孵化器有限公司负责人、120余名企业代表参加了此次活动。区市场监管局微信公众号同步开展了视频直播。活动开始,卢沟桥乡副乡

张东路同志首先发表致辞。随后,北京市嘉安律师事务所主任郑爱丽,北京安隆泰科技股份有限公司常务副总申杨,区市场监管局干部吴一东、崔琳琳与大家分享了他们与宪法的故事。丰台区市场监督管理局与北京中都泰和科技企业孵化器有限公司签订了法治宣传教育基地合作协议。区市场监管局党组书记、局长李广隆为北京中都泰和科技企业孵化器有限公司授予了法治宣传教育基地的牌匾。启动仪式结束后,区市场监管局“丰帆讲师团”的两位讲师携手达晓律师事务所律师登台授课,围绕宪法、知识产权、标准化相关政策,为企业进行了生动的讲解。(刘芳)

【健康红绿灯】

绿灯

配眼镜先测测瞳距



正常成年人的瞳距是62-68毫米,大框眼镜比一般眼镜宽大,两个镜片光学中心之间的距离也常大于配镜者的实际瞳距。比如瞳距小的人,不适合大框眼镜,容易造成对焦偏差,导致视物模糊、视疲劳。瞳距数值,可在验光师提供的全套验光结果里找到。

丝绸枕套保养皮肤



丝绸由蛋白纤维组成,与人体有很好的生物相容性,加之表面光滑,对人体的摩擦刺激系数在各类纤维中最低,能有效减轻面部皮肤和头发与枕套发生摩擦,减少面部皱纹的产生,保持头发的柔顺光滑。通常纯度越高、密度越大的丝绸手感越好。

红灯

盐水泡牛仔裤不防掉色



大家认为用盐水泡牛仔裤能防止掉色,可能是因为把纺织工业染色中用的盐与食盐混淆了。工业用盐,不仅限于氯化钠,还有氯化铵等其他化工原料,甚至把强酸、强碱的中和产物都叫盐。要想达到最佳固色效果,化工生产过程中不仅要加盐,还要加碱、还原剂、匀染剂等,这些物质协同作用才可以达到效果。

冬天喝咖啡让你更冷



天冷时,你可能认为喝一杯热咖啡能让自己暖和起来。实际上,这可能是误解。冬季保暖最好的方式是减少散热,增加产热。可事实是,咖啡因是一种利尿剂,冬天喝了人更容易小便,身体散热更快。同样道理,喝酒也并不能起到暖身作用。