

# “难吃”的蔬菜 也有“过人之处”

□本报记者 闫长禄



蔬菜中含有丰富的维生素以及食物纤维,能帮助我们的肠道消化,但在日常生活中也有一小部分蔬菜因为特殊的味道而让人难以下咽。虽然这些蔬菜气味或者口感会让一些人不喜欢,但它们的营养价值还是比较高的。今天就请国家二级心理咨询师、宣武医院营养科医师任晓艺来说一说这些难吃蔬菜的“过人之处”。

## 01 香菜



虽然是被称为“香”的蔬菜,但香菜独特的味道会引起一些人的反感。香菜的味道主要来源于一些醛类物质,比如反式-2-癸烯醛,而有些人的基因决定了他们对醛类物质更加敏感,所以很反感香菜的味道。

香菜富含维生素C,高达27毫克/100克,是柠檬的1.2倍,维生素C能够帮助提高人体的免疫力。并且香菜所含有的挥发性物质成分,能够刺激人体汗腺分泌,促进机体发汗、透疹,帮助身体排出毒素,对身体健康是有好处的。

## 02 苦瓜



说起苦瓜,想必大家都不会陌生,这是一种带有苦味的蔬菜,让人望而却步。苦瓜的苦味来自于“葫芦烷型三萜化合物”。



苦瓜的营养是比较丰富的,其含有的膳食纤维含量高达2.2克/100克,是玉米的2倍,对肠道蠕动有帮助。还有就是苦瓜含有的苦毒素对身体健康有好处,能健脾开胃,还能够减缓血糖的上升。在夏天吃苦瓜,还能够起到清热解暑的作用,能够减轻身体的不适。

不过,一些去除苦瓜苦味的方法,比如泡盐水、过沸水等等,虽然可以去除苦瓜的苦味,但也会破坏苦瓜的营养成分。

## 03 折耳根



折耳根可能有很多人不知道是什么,但如果说是鱼腥草估计很多人就会了解了。名如其实,折耳根具有强烈的鱼腥气味,一些不习惯的人可能会难以下口。

虽然它的气味不太好闻,但是它的营养和功效是不错的。折

耳根的膳食纤维高达3克/100克,是玉米的3倍。而膳食纤维多,对我们的肠胃健康有好处,能够促进肠胃蠕动,帮助预防便秘。并且其富含维生素C,含量高达70毫克/100克,是柠檬的3倍,而维生素C对人体健康是重要的,能够预防坏血病,提高人体的免疫力。

另外含有的鱼腥草素、羊脂酸等物质,能够起到杀菌、利尿的作用。值得一提的是,鱼腥草的叶和根都可以食用,叶子是高钾(494毫克/100克)高镁(145毫克/100克)的食物。

## 04 芹菜



芹菜具有特殊的气味是因为含有一种特殊的挥发油,对于喜欢的人来说会觉得是清香的味道,对于不能接受的人来说就是难闻的“怪味”。

芹菜的营养是很丰富的,对血压的控制比较有好,因为芹菜所含有的钾元素高达260毫克/100克,是猪肉的1.2倍,而钾元素能够帮助置换出体内过多的钠离子,因此适合高血压患者食用。

同时芹菜富含膳食纤维,热量也很低,因此对于想减肥或者血糖偏高的人来说,食用芹菜是不错的选择。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 优质蜂蜜拉丝



好蜂蜜光泽透明,可能有少量花粉残留,不会有其他过大的杂质。将干净的筷子插入蜂蜜中,蘸取蜂蜜后会出现拉丝,呈球状。用筷子搅动后,优质蜂蜜透光性好,颜色均匀,有挂壁现象。劣质或假蜂蜜不但浑浊,还有杂质,色泽浓度较低,一般不会挂壁。

#### 豆浆防治缺铁性贫血



豆浆不含胆固醇,蛋白质含量较高,是极易被人体吸收的优质蛋白质。豆浆含有大豆皂甙、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊保健因子,具有抗菌作用,能够吸收胆酸,促进胆固醇代谢,具有延缓衰老的作用。鲜豆浆被我国营养学家推荐为防治高血脂症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。多喝鲜豆浆可预防老年痴呆症的发生,防治缺铁性贫血。

### 红灯

#### 儿童打鼾更易患多动症



良好的睡眠有利于儿童的大脑发育。父母可以训练孩子养成良好的作息规律,但有一件事无法控制,就是打鼾。研究指出,打鼾影响大脑的摄氧量,也会导致儿童频繁从睡梦中清醒,影响大脑发育功能。儿童频繁打鼾可能导致大脑结构变化,更容易导致多动症,出现注意力不集中等表现,影响学习和生活。

#### 喝咖啡后容易口臭



喝完咖啡后,你可能会觉得嘴里隐隐约约有股异味。事实上,喝咖啡的确更容易让人口臭。人的口腔中有超过500种不同类型细菌,这些细菌分解食物残渣,释放挥发性硫化物,导致口臭。咖啡会增加口腔酸性,再加上咖啡中含糖,会加速细菌繁殖,更容易发生口臭。

## 气温回升 代谢旺盛 谨防皮肤疾病

“清明断雪,谷雨断霜。”谷雨节气过后,气温回升加快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤疾病。

**及时增减衣物** 春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如果衣服穿多了有烦热之感,就表示已有火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人

群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。

**防止蚊虫叮咬** 桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长袖长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣服的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。

保持头皮清爽 气温上升,



湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以30℃左右为宜,洗后

使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分的洗发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。(新华)

·广告·

### 房山区城管执法局

## “共建大学生社会实践基地”授牌

4月9日上午,房山区城管执法局与中国社会科学院大学政府管理学院举行“共建大学生社会实践基地授牌仪式”。双方签订了合作协议并作为社会实践基地共同揭牌。随后进行了座谈交流,进一步讨论了社会实践基地建设的具体问题与未来发展方向。

今后,房山区城管执法局与中国社会科学院大学政府管理学院将本着“资源共享、互惠互利、优势互补、长远发展”的原则,搭建好交流合作平台,致力于在人才培养、案例研究、干部培训、社会实践、成果转化等方面开展合作,促进共同发展,实

现互利共赢。

随着大学生社会实践基地的授牌,来自中国社会科学院大学政府管理学院的第一批实习生将在房山区城管执法局开展为期一个月的社会实践活动,他们将深入基层一线,亲身感受城市治理工作。

当前房山区城管执法局职责正在从综合执法、综合监管、综合协调向指挥调度、监督考核和教育培训转变,大学生社会实践基地的建设也是在新发展阶段、新发展理念和新发展格局下的一次创新与探索。

(李安琪)