

看完这场蔬菜捉“谣”记你会知道——

# 吃蔬菜的正确打开方式

■记者程雪



斯彩娟 浙江医院营养科副主任医师。从事临床营养工作10年,擅长糖尿病、肥胖症、高血压、慢性肾病及痛风等慢性代谢性疾病营养治疗与饮食调理,青少年及孕产妇营养咨询及体重管理,危重症患者的营养评估及营养支持等。

你的DNA决定了对香菜的爱与恨

香菜是一种神奇的食物,它能把世界上的人分为两种:“香菜粉”和“香菜黑”。爱吃香菜的人,哪怕是过过调料盘也要来一把,不爱吃的人即便是凉拌菜里零零星星的香菜也受不了。爱吃香菜与否已经上升到检验吃货的标准之一。

斯彩娟说,从营养学角度看,对香菜的爱与恨是由你的基因决定的。国外一项专门针对香菜厌恶者做了一项研究,发现他们的DNA中发生一种被称作单核苷酸多态性的基因突变,这是最常见人类可遗传变异中之一。香菜厌恶

者天生带着一个名为OR 6A2的特定基因,这一基因对醛类化合物非常敏感,会合成一种类似于肥皂的味道。他们的十一号染色体的某一区域与其他吃货存在着根本不同,而这一区域恰恰与嗅觉直接相关。研究样本中,讨厌香菜的人用“味同嚼蜡、肥皂味儿、土腥味儿”来形容吃香菜的感受。

虽然香菜因为特殊气味受到一些人的冷落,但不可否认的是它的营养价值比很高。斯彩娟介绍说,香菜中的膳食纤维、胡萝卜素和钾等微量元素含量都不低,钙含量高达101毫克/100克,接近牛奶。

大量胡萝卜素会抑制卵巢的正常排卵功能是谣言

众所周知,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,对人体健康有诸多益处。不过近期网上出现一种声音:“妇女过多吃胡萝卜后,摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。因此,欲生育的妇女不宜多吃胡萝卜。”

“这种说法是无稽之谈。”斯彩娟解释道,人体对摄入的营养素有筛选,当某一种营养素摄入过量的时候,人体会抑制肠道吸

收它,所以大家不必担心吃多胡萝卜反而损害健康。

胡萝卜中的胡萝卜素是维生素A的前体,有助于视网膜紫红质合成,可以缓解眼睛疲劳,帮助眼睛恢复健康状态。若严重缺乏维生素A容易患夜盲症。

对于爱美的女性来说,胡萝卜中丰富的可溶性膳食纤维有抗氧化效果,可以改善毛孔粗大,使皮肤细嫩光滑,肤色红润,是美容健肤佳品。

可溶性膳食纤维是肠道益生菌的食物,被称为益生元,它有双向调节作用,对于便秘或腹泻者都有缓解之效。

不过有些人对胡萝卜特殊的味道真心爱不起来,甚至闻到就恶心想吐。斯彩娟建议胡萝卜“黑粉”可以尝试改变烹饪方式,像酱烧胡萝卜,胡萝卜面条、胡萝卜烧牛肉都是不错的选择。

有些人吃多了胡萝卜变成“小黄人”,跟一次性摄入大量胡萝卜素有关,暂时导致肤色变黄,一段时间后就会消失,不影响健康。斯彩娟告诉大家不必紧张,这种情况很快就会消退。

吃洋葱得“分类讨论”

洋葱具有很高的营养价值,

对人体健康有很重要的调节作用,被称为食物里的“心脏支架”。研究发现,洋葱中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝结,还可降低低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能。

斯彩娟介绍说,根据表皮颜色,洋葱可分为紫皮、黄皮、白皮3种,后两种属于浅色洋葱。紫皮洋葱的营养价值高于浅色洋葱,它富含青花素,具有很强的抗氧化功能,有助保护人体免受自由基的损伤,有抗衰老的作用。此外,紫皮洋葱中的蛋白质,膳食纤维,以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色洋葱高。

“不过,也不能抛弃浅色洋葱,它们的胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高,水分和甜度较高,更适合做凉拌菜和蔬菜沙拉。”斯彩娟补充说,紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种,因此辣味更重,适合短时间快炒。

紫色洋葱和香菜一样,也属于深色蔬菜,所以建议大家多吃洋葱。不爱洋葱味道的人可以试着做洋葱牛肉胡萝卜丸子,洋葱炒蛋,牛肉羹里也可以放一点洋葱末。需要提醒的是,洋葱对胃的刺激较大,胃溃疡病人尽量少吃。

才比较安全,并且有益健康。

对于普通人来说,每天大概以饮中等浓度的茶1~3杯为宜;每杯茶叶的用茶量2~5克,吃油腻食物较多、烟酒量大的人可适当增加茶叶用量。于晓提醒,茶叶虽好,但儿童正处于骨骼生长发育的关键时期,而茶叶中的生物碱影响钙的吸收,长期摄入可能导致儿童骨骼发育不良。家长给小孩喝茶要谨慎。

茶叶中大量的茶多酚、咖啡碱,和婴儿成长有许多不利因素,孕妇和哺乳期女性应少饮或不饮茶。此外,营养不良的人群,失眠和神经衰弱人群以及体质虚寒、脾胃虚弱者,不宜多喝茶。

喝茶有讲究,掌握选茶、泡茶、存茶方面的一些小技巧,可以喝上一杯好茶。

“很多人都习惯把头泡茶倒掉,去除灰尘杂质。不过,喝绿茶前就不需要洗茶。”于晓解释说,实验中发现,绿茶冲洗两次其有效成分浸出率超过70%,红茶则超过60%。也就是说,一般绿茶泡两三次,味道就越来越淡了。大家不要错过第一泡茶的清香鲜爽。

人们喜喝新茶。像绿茶、白茶,当年的新茶品质好,营养成分佳,存放一定时间后,因为光、热、水、气的作用,茶叶其中的一些酸类、酯类、醇类物质,氨基酸,维生素发生氧化或缩合,不仅口味受影响,营养也打了折扣。

茶叶吸湿及吸味性强,储存时要注意,防压、防潮、密封、避光、防异味,可通过冰箱储存茶叶或生石灰储存茶叶。

时令健康

## 春茶上市 先放半个月再喝

■记者程雪 通讯员郑莎

才比较安全,并且有益健康。

对于普通人来说,每天大概以饮中等浓度的茶1~3杯为宜;每杯茶叶的用茶量2~5克,吃油腻食物较多、烟酒量大的人可适当增加茶叶用量。于晓提醒,茶叶虽好,但儿童正处于骨骼生长发育的关键时期,而茶叶中的生物碱影响钙的吸收,长期摄入可能导致儿童骨骼发育不良。家长给小孩喝茶要谨慎。

茶叶中大量的茶多酚、咖啡碱,和婴儿成长有许多不利因素,孕妇和哺乳期女性应少饮或不饮茶。此外,营养不良的人群,失眠和神经衰弱人群以及体质虚寒、脾胃虚弱者,不宜多喝茶。

喝茶有讲究,掌握选茶、泡茶、存茶方面的一些小技巧,可以喝上一杯好茶。

“很多人都习惯把头泡茶倒掉,去除灰尘杂质。不过,喝绿茶前就不需要洗茶。”于晓解释说,实验中发现,绿茶冲洗两次其有效成分浸出率超过70%,红茶则超过60%。也就是说,一般绿茶泡两三次,味道就越来越淡了。大家不要错过第一泡茶的清香鲜爽。

人们喜喝新茶。像绿茶、白茶,当年的新茶品质好,营养成分佳,存放一定时间后,因为光、热、水、气的作用,茶叶其中的一些酸类、酯类、醇类物质,氨基酸,维生素发生氧化或缩合,不仅口味受影响,营养也打了折扣。

茶叶吸湿及吸味性强,储存时要注意,防压、防潮、密封、避光、防异味,可通过冰箱储存茶叶或生石灰储存茶叶。

## 怎样午睡最高效?

■邵医

“中午不睡,下午崩溃”,很多人都有午睡的习惯,不仅可以放松大脑,还可以提高下午的工作效率,但有些时候午睡起来,能感到精力充沛,有时却反而会更困,这是为什么呢?

毋庸置疑,午睡有很多好处:降低冠心病的发病率,明显降低女性高血压的发生风险,尤其是绝经前女性,提高下午和晚上的工作效率,提高记忆力和创造力,缓解精神压力,有效减少多种慢性疾病的发病率。除了上述好处,午睡还可以有效缓解午餐后的昏昏欲睡感,适应人体的睡眠节律。午餐后大量的血液集中在胃肠道参与食物的消化吸收,大脑中血液供应会相对减少,神经活跃程度下降,出现“困乏疲倦感”。与此同时,下午1点是睡眠高峰,午餐后,人体睡眠节律就会显露出来,从而出现“昏昏欲睡感”。

午睡虽然有很多好处,但却不是每个人都需要。以下人群不建议午睡:长期没有午睡习惯的人,偶尔的午睡反而会增加午后的嗜睡感,严重的甚至会影响午后的正常工作。某些夜间失眠人群,也并不适合午睡,午睡会减少夜间的疲惫感,进一步加剧失眠,影响夜间正常睡眠。那么,什么时间适合午睡?正确的午睡时间应选择在午餐后半小时,胃内的午餐已经开始部分排

空,此时入睡可缓解消化道压力,另一方面可减少胃内食物反流至食道。提倡午睡以短睡为主,包含入睡期和浅睡期,而大部分人这两期睡眠的时间多在半小时左右,时间太久进入深睡眠期后再觉醒,反而达不到“解乏”的作用。

午睡的最佳姿势是卧位睡眠,卧位睡眠可以放松全身,提升睡眠质量,短期睡眠卧位的方式如侧卧或平卧无太大区别。趴着午睡不仅会压迫眼睛,造成视物模糊及变形,容易导致视力受损及青光眼等,还会挤压肠胃,造成肠蠕动变慢或受阻,长期下去会导致消化不良、肠胀气等情况。此外,趴着午睡还会影响上肢的血液回流,导致神经受损。如果午睡的环境只能选择趴睡,建议垫松软颈枕或抱枕,避免对上肢和面部的直接压迫。

部分人选择坐着头后仰的姿势,头部会不自主侧屈或前垂,易出现“落枕”,部分压迫气道导致呼吸不畅、睡眠中低氧情况,甚至压迫颈内静脉导致头颈部静脉回流不畅的情况,长期还会导致颈椎病的可能。建议佩戴环形颈椎枕,以固定入睡后头位,避免出现上述情况。

午睡还应避免直接吹风或吹空调,在入睡后人体肌肉松弛,全身毛细血管扩张,且人体免疫力下降,易出现感冒情况,甚至出现面神经麻痹情况,俗称“面瘫”,因此入睡要注意保暖。

## 暖心搀扶 全力守护



日前,海盐县武原街道开展区域核酸筛查,武原派出所组织民警、辅警对54个核酸采样点开展巡查,并积极配合党委政府、社区(村)、有关单位工作人员做好宣传、引导等工作,帮扶行动不便的群众采样,全力守护广大群众的身体健康和生命安全。

通讯员沈晖 摄

# 便秘50余年 竟是她做错了一件事

饮食调整可唤醒肠蠕动信号,必要时需就医

■小郁

王奶奶今年高龄八十多岁,虽然从年轻时就有便秘的情况,但是她从不就医,只用自己的“独家秘方”搞定,直到一次晕倒在家中……浙江省立同德医院肛肠外科在收治了王奶奶后,通过系统治疗,并运用中西医结合的方式解决了她大半辈子的“顽疾”。肛肠外科的专家提醒,造成便秘的原因有很多种,必要时在医生帮助下转变不良的习惯,对症治疗是关键。

王奶奶便秘的“历史”要追溯到五十多年前,从她生第一个孩子之后,就出现了便秘的症状,但她并不在意,认为便秘是小事而已,自己也能解决。为了缓解便秘,她成了药房的老主顾,每一个时间段要去“进货”。但即便是如

此,一种药并不能长期缓解便秘,她总是每隔一段时间需要换一种药,“芦荟通便”“麻仁丸”“便便通”“小粉丸”,被她使了个遍。

随着年纪增大,王奶奶的自我治疗收效甚微,肛门口像被塞子堵住了瓶子口,开塞露是她无意间发现的秘法,三四天来一次,通畅无烦恼。用了两年开塞露后,渐渐的,她对剂量的需求开始增大,往往2~3支才管用。

3月初的这天,王奶奶发现开塞露用完了,就想试试自己排便,结果用力过度,一下子晕倒在厕所,所幸被家人及时发现送到了浙江省立同德医院。该院肛肠外科主任崔峻辉主任医师通过结肠运输实验报告、盆底肌电图、肛门直肠测压及排粪造影等检查后认为,王奶奶造成现在便秘的原因,不仅仅是结肠传输功能比

较差,肛门排便肌群也出现了失弛缓,简而言之,上面送不下来,送下来又出不去。

根据王奶奶的具体情况,崔峻辉主任医师建议,需要多方面的治疗来帮她重新恢复结肠、肛管生理功能,王奶奶和她的家人很快接受了崔峻辉主任医师的治疗方案。崔峻辉主任医师通过中西药物,配合针灸、中医调护,加速肠道蠕动;每周4~5次盆底生物反馈治疗,重建排便反射中枢反馈系统。通过对症下药,纠缠了王奶奶大半辈子的“老问题”终于告一段落。

崔峻辉主任医师介绍,食物

经过胃部及小肠的消化与吸收作用后,剩余的肠道内容物,顺着小肠来到大肠,粪便会一路顺着升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠慢慢往直肠与肛门口前进,而上

述结肠的最主要功用,就是吸收水分及电解质。大便在结肠运输的过程中不断干燥成型,在肛门整装待发。

正常情况下,每天早上睁眼醒来或是早餐后,大脑释放排便信号,指示人们去厕所解决一下,但是现代社会工作节奏的加快,有些朋友刻意忽视了这样的信号,硬生生憋回去,导致粪便在结肠内反复被吸收水分及电解质,变成燥屎。也有一些人,排便肌群功能紊乱,排便时不能放松括约肌、下降盆底将粪便挤出。每天蹲厕所到大汗淋漓,身体“开阖”失调。

总而言之,便秘不是大多数人认为的那样,单纯因为太干太硬而难以排出,事实上,便秘的原因有很多种,除了太干太硬以外,有些是纤维不够导致粪便难以成

型,有些是因为肠胃蠕动不正常,或盆底肌失调。像王奶奶这样长期使用开塞露辅助排便,开塞露反复刺激肛周肌群,正常的肛管收缩舒张功能被打断节奏,造成盆底肌排便失调。记住,不能形成这种长期依赖单一通便方式的习惯,只会让便秘的情况更加严重。

如果是偶尔发生,没有特别不舒服的便秘症状,或者由医师明确诊断过的疾病或药物所导致的便秘患者,可以先遵循医嘱服药或自行缓解,若是不严重的便秘,可以在日常生活中通过饮食习惯调整,药店购买药物等方式来缓解便秘。最重要的是通过饮食、生活方式的改变,或者借助药物,唤醒身体内久违的肠蠕动的信号,形成排便规律,如有腹痛、血便、发烧等不适,应及时就医。

育儿大百科

## 宝宝不喝水 不会渴吗?

■主持人许瑞英

240ml,等到1岁后再慢慢增加喝水量比较好。

遇到哪些特殊情况时一定要喝水?不建议喝水或者不建议多喝水,不代表一滴水都不能给孩子喝!当孩子缺水的时候,一定要给孩子喝水哦!对于不同年龄推荐也不一样,要具体分析。孩子常见的缺水原因有腹泻、出汗太多、天气太热等。当出现以上这些情况的时候,我们可以适当给孩子补水。

这里如果是6月龄以内的小朋友,还是多喝奶补充,大孩子适当补充就好了。如果摸不准孩子到底缺不缺水,我们也可以通过小便次数、尿液颜色情况进行判断:宝宝的小便次数明显减少(<6次);在小便次数减少的同时,还出现尿色的加深;如果出现了以上这些情况的话,需要适当的补水。所以这时候虽然可以开始给宝宝喝水了,但是不宜过多,最多一天不要超过