



春季吃春菜 应时又美味!

注意! 吃对美容又消炎,吃错或有风险

俗语说:“百草回芽,百病引发”。在春季,人们体内的新陈代谢开始旺盛,养生饮食变得尤其重要,否则容易引起肠胃不适、肝火旺盛、湿热等症状。所以,春季的饮食应以清淡为主。

春天,正是各种春菜大量上市的大好时机,有哪些春菜适合我们吃呢?此外,春季也是各种野菜出没的时候,哪些野菜不能吃?本期健康问诊就向大家推荐5种春季“限定款”蔬菜,不仅热量低,营养价值也很丰富。蔡富根/整理

想变美吗? 吃点荠菜!

以前吃野菜是为了吃饱,现在吃野菜是为了功效。吃腻了家常菜的朋友,可以试试这个时节的荠菜!

*荠菜的食用价值

1.清肝明目,美容养颜

荠菜中维生素含量非常高。每100克荠菜中维生素C的含量相当于200克猕猴桃,维生素K的含量相当于1000克芹菜,胡萝卜素的含量相当于120克胡萝卜。胡萝卜素还可以转化为维生素A,对眼睛和皮肤都有好处。

2.止血、消炎、促消化

荠菜中独有的荠菜酸,有止血、消炎、促进胃肠蠕动、助消化等作用。

3.补钙

荠菜还是“补钙小能手”,每100克荠菜含钙294毫克,是牛奶的近3倍。有助于儿童或老人强健骨骼、牙齿,维持肌肉的正常生理功能。

4.降脂降压

荠菜的钾含量是香蕉的3倍,其富含的胆碱还有助于促进脂代谢,对高血压、高血脂等心脑血管疾病人群十分友好。

*美食小助手

荠菜口感软糯清香,可清蒸、凉拌,也可煲荠菜豆腐汤,或作为馅料包饺子、包子等。

选材时,长度在3厘米~5厘米的荠菜营养最佳。烹饪时,要注重保持荠菜的野味,也要减少其中的草酸等物质。建议炒菜前用沸水焯一下,但洗切和下锅烹煮的时间不宜过长。

养肝生发,试试蒲公英

*蒲公英的食用价值

春季养生要养肝,很多人在春季容易肝火旺盛。

蒲公英归肝经,可清热解毒降肝火,对肠胃、乳腺、甲状腺结节等炎症疾病也有很好的疗效。

《本草纲目》中这样记载蒲公英:“乌须发,壮筋骨。”

蒲公英具有凉血功能,可清热利湿,不仅能祛痘,还能治疗血热导致的脱发。

*美食小助手

蒲公英开花前后都可以吃,但建议开花之前食用,药效价值更高。

*推荐美食

1.蒲公英茶。蒲公英性寒,喝多易腹泻,不可每日饮用。

2.蒜香蒲公英。蒲公英性寒味苦,生吃容易伤胃,最好搭配蒜泥、胡椒、花椒等温性的调料一起食用。

春韭贵如油

所谓“春食则香,夏食则臭”,韭菜在春天质量最好,不仅入口鲜嫩,还散发独特的辛香,能够增进食欲。

*韭菜的食用价值

1.膳食纤维丰富,热量低,可润肠通便。

2.辛温补阳,春天吃韭菜,不仅有助于人体补充阳气,还能延缓衰老。

3.富含多种维生素和矿物质,能够提供人体所需的多种营养元素。

4.含有皂甙、黄酮等物质,有杀菌、提高免疫力等功效。

*美食小助手

食用韭菜应选用新鲜嫩韭,老韭菜含有大量粗纤维,不易消化。胃肠功能不好的人群要少食。

韭菜性温,吃多了容易上火,不建议大量食用。

*推荐美食

韭菜炒虾仁

原料:虾仁30克,韭菜200克,鸡蛋1个,食盐、酱油、淀粉、植物油各适量。

做法:1.虾仁洗净,韭菜摘洗干净,切3厘米长。

2.鸡蛋搅拌均匀加入淀粉、虾仁倒入拌匀待用。

3.炒锅烧热倒入植物油,油热后下虾仁翻炒,



蛋糊凝固住虾仁放入韭菜同炒,加入食盐,搅拌均匀即可起锅。

适用人群:痰湿体质人群。

春笋,减肥人的福音!

*春笋的食用价值

春笋,也被誉为“菜王”。它可荤可素,风味各异,和各类食物都能混搭得有滋有味。

比如,江西的三杯鸡、杭州的油焖春笋、苏菜中的腌笃鲜……

春笋不仅膳食纤维含量高,富含植物蛋白及钾、钙等,多种营养成分,更重要的是,春笋的热量比冬笋更低,对减肥和“三高”人群友好。

*推荐美食

春笋+鸡肉:低脂低糖,多纤维,适合减肥人群。

春笋+鸡蛋:美颜护肤,维护皮肤、黏膜健康。

春笋+牡蛎:促进伤口愈合,预防感冒。

春天吃豆,赛过吃肉

*鲜豌豆的食用价值

俗话说,“每天吃豆三钱,何需服药连年”。豆类食品有很好的养生功效。

在这里,频频推荐一款“开心豆”——鲜豌豆。

维生素B有助于改善情绪,碳水更是我们饮食的快乐源泉。

鲜豌豆的B族维生素含量很高,维生素B₁更是达到大豆的10倍多,而鲜豌豆中的碳水化合物含量比土豆还多。

*美食小助手

剥好的鲜豌豆无需水洗,可直接装入保鲜袋,密封放入冰箱冷冻层保存,一般可存放半年左右。

*推荐美食

1.鲜豌豆烩豆腐;2.豌豆杂粮饭

春天这些野菜不要随便吃

春天是野菜生长的季节,很多人喜欢在这个时候去郊外采摘新鲜的野菜,但是大家一定要记住,不是所有的野菜都能吃,有些野菜甚至含有毒素,如果误食后果不堪设想。

1.黄花菜(萱草)

新鲜黄花菜中的秋水仙碱含量较高,如果没有经过焯水、浸泡等步骤处理,食用后会引发肠胃不适,甚至出现恶心、呕吐等症状。

2.红凤菜

红凤菜中含有一种特殊的毒素,如果长期食用,会对肝脏和肾脏造成损害。这种毒素还可能引发上吐下泻等严重的中毒反应。

3.芦蒿

芦蒿的根茎中含有大量的粗纤维物质。这些物质在进入我们的肠道后,会对肠胃造成一定的阻力,影响食物的消化和吸收。如果长期大量食用芦蒿,容易引发消化不良等问题。

4.野芹菜

野芹菜中含有一种能够影响消化系统的物质。如果食用过量,这种物质会对我们的肠胃造成刺激,引发肠胃功能紊乱等问题。

5.马齿苋

马齿苋是一种非常特别的野菜。它具有清热解毒、凉血止血等功效。由于马齿苋中含有一种特殊的成分,如果长期大量食用,很容易引发便秘等问题。

吃野菜,这些问题要注意

1.容易发生误认的野菜不要吃

许多野菜本身就是药用植物,比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。也有些野菜与有毒植物很像,容易误采误食中毒,严重的还会危及生命。因此,对不熟悉的野菜,不要采摘,不要吃,避免出现中毒等意外情况。

2.受污染的野菜不要吃

野菜虽好,但是也要科学采摘,特别是要留意周边的生长环境。路边生长的野菜容易受到污染,垃圾地上、不干净路边的野菜不要采。

3.久放的野菜不要吃

久放的野菜不但不新鲜,营养成分也会减少,味道会很差。

4.不要把野菜当主菜吃

野菜可以偶尔尝尝鲜,改善口味,但不宜天天吃、吃很多,更不能当主菜吃。例如,长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应,包括腹泻、恶心和呕吐。

如何正确食用野菜?

●食用野菜时,首先需要浸泡、焯水等,从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸,草酸如果吃多了会跟钙结合形成草酸钙,容易形成结石。

●野菜富含维生素类的营养物质,所以烹饪野菜一般采取急火快炒或者是开水烫烫的方法,这样可以最大程度地保留营养成分,减少营养流失。

●在烹饪方式上,野菜可以凉拌、清炒、炖菜、焗汤,也比较推荐做成饺子、包子等主食,荤素搭配,营养也更加全面。

来源:央视财经、CCTV生活圈