

网红蔬菜 羽衣甘蓝 到底好在哪

最近 ,有 超级蔬菜 之称的羽衣甘蓝受到越来越多人追捧 ,羽衣甘蓝饮品也迅速走红。

很多羽衣甘蓝饮品以 轻负担 纤体 轻盈 等词语吸引消费者 ,让人不禁将其与减脂瘦身效果挂钩。

羽衣甘蓝到底有多少营养？真的有助减肥吗？《生命时报》邀请专家解读。



羽衣甘蓝营养优势得到肯定

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅在接受生命时报记者采访时表示 ,羽衣甘蓝作为十字花科蔬菜的一员 ,营养价值确实突出。

它富含维生素 C、维生素 K、叶酸、矿物质(如钙、铁)以及丰富的膳食纤维和抗氧化物质 ,这些成分对维持健康、促进新陈代谢有积极作用。

浙江大学附属邵逸夫医院营养

科营养师姜芸芸介绍 ,羽衣甘蓝是一种营养素密度非常高的蔬菜 ,胡萝卜素含量跟胡萝卜差不多 ,这种营养素有助抗炎 ,还能在人体内转化为维生素 A ,对保持眼睛、皮肤、骨骼健康有好处 ,维生素 C 含量是菠菜的两倍 ,有助抗氧化 ,提升免疫力 ,维生素 K 含量是西兰花的 3.8 倍 ,有助促进肝脏合成凝血因子 ,提高钙的吸收利用率。

2024 年 5 月 ,美国哈佛大学研究者发表一份能降低慢病风险的蔬果排行榜 ,从 50 多种蔬果中选出 19 种评为 高代谢质量 蔬果 ,羽衣甘蓝就是其中之一。

研究人员分析 ,高代谢质量蔬果吃得多的人营养状况相对更好 ,摄入的高代谢质量蔬果占比越高 ,患重大慢病的风险越低。

羽衣甘蓝真的有助瘦身吗

从减肥的角度来看 ,羽衣甘蓝的低热量、高纤维特性使其成为理想选择 ,富含膳食纤维能增加饱腹感 ,减少对高热量食物的渴望 ,同时促进肠道蠕动 ,有助消化和排泄 ,间接帮助控制体重。

朱毅提醒 ,虽然用羽衣甘蓝饮品

替代部分高热量饮品有助控制热量 ,但仅靠饮用该饮品 ,不控制整体热量摄入和增加运动量 ,很难达到理想效果。

不过 ,羽衣甘蓝口感粗糙且味道苦涩 ,这让很多人喜欢不起来。

很多奶茶店卖的羽衣甘蓝饮品

往往添加了水果、椰子乳、蔗糖等调味 ,热量可能并不低。

并且 ,部分奶茶店不会直接用新鲜的羽衣甘蓝做饮品 ,而是采用干燥脱水后制成的羽衣甘蓝粉 ,这会导致蔬菜中的热敏性营养物质(如维生素 C 等)大量流失。

羽衣甘蓝的“真香”吃法

如果想喝低热量的羽衣甘蓝饮品 ,朱毅建议大家自制羽衣甘蓝饮品。

1. 可将羽衣甘蓝洗净焯水后 ,与苹果、黄瓜、柠檬等食材一起放入榨汁机 ,加入适量饮用水榨汁 ,最后根据个人口味加入少许蜂蜜调味。

2. 可以在榨好的羽衣甘蓝汁中加入熟制亚麻籽粉、奇亚籽粉或其他坚果(每种约 5 克) ,这样不仅能保留食材的营养 ,还能增加膳食纤维的摄入 ,进一步增强饱腹感。

由于羽衣甘蓝本身味道苦涩 ,这里推荐两种吃法。

做沙拉

将洗净的羽衣甘蓝叶放入碗中 ,淋上柠檬汁、橄榄油和少许盐 ,揉搓叶子 ,直到变得柔软嫩滑 ;

加入喜欢的配料 ,如牛油果、豌豆、生菜、黄瓜等 ,倒入沙拉酱汁搅拌均匀即可。

烤成脆片

将羽衣甘蓝叶洗净 ,沥干水分 ;

将适量核桃油、海盐、黑胡椒粉搅拌均匀 ,涂抹在每片叶子的正反面 ,揉搓叶子后 ,平铺在烤盘里 ,烤制 30 分钟左右即可。

最后 ,朱毅强调 ,合理饮食、适量运动和优质睡眠才是健康减肥的关键。综合调整生活方式、优化膳食模式 ,才能真正实现健康瘦身。

(来源：生命时报 微信公众号《网红蔬菜 羽衣甘蓝 ,到底好在哪》作者 高嘉悦)

燃气灶调小火 究竟应该往哪边拧

平常使用燃气灶做饭 ,无论是顺时针拧还是逆时针拧 ,都能把火调小 ,那么有没有明确的规定采用某种特定的旋转方向来调节火力？还是说这两种方式都可以？

顺时针 VS 逆时针调小火的区别是：顺时针 ,内外圈火焰会同时减小。逆时针 ,外圈火焰先变小 ,等外圈火焰完全熄灭后 ,内圈火焰才慢慢开始变小。之所以有这样的不同 ,是因为燃气灶的大小火 ,是通过调节燃气的出气量实现的。

如果通过顺时针回拧调小火 ,其实并没有真正调节到外圈锁止的档位上 ,而是停在了 刚打火还在往档位走的路上 ,让燃气灶处于 半开不开 的状态 ,有可能因拧的力度不对 ,导致燃气灶意外熄火并漏气。

尽管现在的煤气灶一般都有成熟的熄火保护和防爆燃功能 ,但因品牌安全性、设备老化和使用情况的不同 ,如果出现类似情况 ,还是可能有风险。

此外 ,燃气灶打火时一般需先将控制阀向下按 ,然后拧动打火。这是由于电磁阀的开启受熄火保护装置的控制 ,在达到设定温度后才会允许电磁阀打开 ,进而点火成功。

但如果按压时间很长依然无法点火 ,或一松手火就灭 ,导致反复点火失败 ,需要赶紧将控制阀复位至关火位置 ,并联系专业人士处理。

使用燃气灶时 ,还需警惕以下几种情况 ,以防安全隐患：

1. 燃气不充分燃烧 :正常的火焰应是蓝色 ,若蓝焰夹杂黄色、绿色或红色等异常颜色 ,则可能是燃烧不完全的信号 ,存在泄漏风险。如果厨房环境通风不畅 ,空间狭窄 ,燃气燃烧不完全产生的一氧化碳被人体吸入后 ,会与血液中的血红蛋白结合 ,重者导致人体器官组织缺氧。

2. 用打火机点火 :燃气灶的点火系统十分复杂 ,点火针锈蚀污染、点火器老化或电池电量不足等问题 ,都可能导致燃气灶无法顺利打火。如果是电池没电导致的打不着火 ,用打火机也无法引火 ,反而容易引发其他安全问题。如果是点火针或点火器的问题 ,使用打火机点火往往难以确保点火与供气同步 ,从而增加爆燃风险。

3. 在燃气灶附近使用面粉、淀粉等 :这些食材产生的可燃性粉尘 ,如果在爆炸极限范围内遇到明火、高温等热源 ,就会引发爆炸 ,具有极大的危害性。

4. 煲汤、熬粥时无人看管 :沸腾溢出的汤水容易浇灭灶火 ,若灶具无熄火保护装置或保护装置失灵 ,可能造成燃气泄漏。当人离开厨房时 ,一定要同步关闭燃气灶。

安全使用燃气灶的另一个方面是注意日常养护 ,防微杜渐。

1. 留意自家燃气灶的使用年限 ,到期及时更换。具体可以结合说明书指示查看。

2. 每次使用燃气灶后 ,及时清理灶面、炉头等部位的污渍和食物残渣 ,定期用软布擦拭点火针、热电偶等部件 ,必要时将炉头活动部件打开清洗擦拭 ,保持灶面清洁 ,确保点火顺畅。

3. 检查燃气灶连接管 ,确保使用符合国家标准的硬管或金属软管 ,避免使用橡胶管。嵌入式燃气管道包裹在橱柜内 ,放东西时要小心 ,防止磕碰导致接口松动或管道破损。

4. 如果遇到燃气灶打火不畅 ,红蓝焰交杂 ,燃气味重等情况 ,及时联系专业团队上门处理 ,必要时切断燃气。切勿自行拆卸燃气灶 ,或根据网络指示调整风门。

(来源：科普中国 微信公众号 作者 likely)

