

# 别只盯着萝卜白菜 这4种绿叶菜适合冬天吃

寒冷的冬季,人们往往把养生要点放在了防寒与保暖上,因此饮食上更偏好吃羊肉等御寒食物。

事实上,冬天也有应季绿叶菜,能补足多类营养素。

专家告诉你冬天容易缺乏哪些营养素,并为你罗列一份适合寒冬吃的绿叶菜清单。

## 冬天最容易缺3类营养素

寒冷天,很多人吃肉的频率更高,这样做虽然在一定程度上挡住了严寒,却容易造成身体缺乏多种营养素,诱发一些不适症状。

### 缺钙

冬天吃肉太多容易导致身体缺钙。这是因为肉类含钙量普遍较低,吃太多会导致膳食中总蛋白质过剩,而蛋白质过剩,会增加尿钙的大量流失。

缺钙不仅可能会腰酸背痛,还可能导致失眠、乏力、情绪不稳等。在冬天,建议成年人每日摄入鱼肉类不超过100克,畜禽肉类不超过75克。

与此同时,还应该适量摄入乳制

品、豆制品和绿叶菜等含钙量高的食物。

### 缺维C、胡萝卜素和维B2

很多人信奉“不时不食”,冬季出现在他们餐桌上的蔬菜除了萝卜、白菜就是土豆、酸菜,很少有绿叶菜,这导致人们膳食中维生素C、胡萝卜素和维生素B2等营养素供应普遍不足。

冬季常出现的口角炎、唇炎、牙龈出血等症状,可能就是缺乏上述营养素导致的。

其实,无论哪个季节,多吃点绿叶菜都有益于健康。无数国内外研究证实,果蔬总摄入量越大,癌症、心

脏病的危险就越小,反季蔬菜和大棚蔬菜也未改变这个结果。

### 缺维D

冬季天气寒冷,导致人们在户外接触阳光的时间越来越短,即使出门,身体也被捂得严严实实的,这样容易导致体内维生素D不足。

研究发现,人体所需的大部分维生素D来自晒太阳。缺乏维生素D与骨质疏松、抵抗力下降、肌肉无力等有一定关系。

冬天可以选择上午10时至下午4时晒半小时太阳。与此同时,适量吃些动物肝脏、蛋黄、沙丁鱼等海鱼及蘑菇等富含维生素D的食物。

## 寒冬有4种应季绿叶菜

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天应摄入300克至500克蔬菜,其中绿叶菜最好占一半以上。有些绿叶菜在冬天依然耐寒,时下正大量上市。

### 菠菜

菠菜是耐寒性很强的叶菜,能在接近0℃的低温下生长,一年四季都可以种植。寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,而夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。

菠菜在营养方面有很多优势,叶酸含量尤其突出,含量高达169.7毫克/100克,吃半斤(250克)就可达到成人一日推荐摄入量。研究表明,摄入充足的叶酸有助预防中风、降低糖尿病风险。

菠菜也是叶黄素和胡萝卜素的好来源,前者在眼睛黄斑区域(视觉敏锐区)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素,还有助降低糖尿病、动脉粥样硬化等慢病风险;后者在人体内可以转换为维生素A,对护眼有帮助,并且有助维持皮肤黏膜的完整性。

此外,菠菜还富含膳食纤维、维生素C、维生素K、钾、镁、钙等营养素,其中膳食纤维可以增加饱腹感,

延缓食物在胃里的排空速度,钙、钾、镁、维生素K等有益骨骼健康。

吃菠菜要注意两点:第一,叶子大、涩味重的最好焯一下再烹调,有助去除草酸;第二,要现洗、现切、现吃,不要煮太长时间。

### 豌豆尖

豌豆尖常在冬季和早春集中上市,很多人经常将其和豌豆苗弄混。豌豆苗更像是“豆芽”,将豌豆泡发后水培或土培,就能长出翠绿的豌豆苗,它是豌豆幼嫩的茎叶。豌豆尖则是茎叶茁壮长大后顶尖上的嫩叶和茎,掐掉后还会继续生长。

豌豆尖富含维生素C、膳食纤维、胡萝卜素、叶黄素、钾等营养素,非常适合三高患者食用。

豌豆尖味道浓郁,稍微加热即可展现出多汁、脆嫩的口感特性,因此用其做汤、煮面可在出锅前放入,汆烫10秒左右即可,也可以将洗净的豌豆尖放在碗底,再倒入面条和热汤将其烫熟。

豌豆尖不能煮太久,否则会失去原本的鲜嫩脆爽,颜色会发黄发暗,让人食欲全无。

### 茼蒿

虽然茼蒿一年四季都能吃到,但

是冬季的香气更清爽、叶片更鲜嫩。

跟其他绿叶菜一样,茼蒿也富含胡萝卜素、叶黄素、膳食纤维、多种维生素和矿物质。茼蒿味道独特,含有丰富的芳香挥发油,有助增强食欲、促进消化。

茼蒿质地脆嫩,烹炒易变色,推荐短时间涮烫,比如吃火锅时涮10秒至15秒就捞起来,有助保留茼蒿的清香。如果不太喜欢茼蒿的气味,可以焯水后加芝麻酱或蒜泥凉拌。

### 冬寒菜

冬寒菜又名冬苋菜、冬葵、葵菜等,曾是我国的主要蔬菜,后来被大白菜取代。

冬寒菜叶片柔软、口感黏滑,富含可溶性膳食纤维,尤其适合消化差或咀嚼能力弱的人。冬寒菜最大的营养优势是富含胡萝卜素,含量几乎是菠菜的两倍。此外,它还富含维生素B1、维生素C、钙、钾等矿物质。

与菠菜相比,冬寒菜草酸含量比较低,涩感不明显,最经典的做法是煮粥。大米粥快熟时,加入切碎的冬寒菜,慢火煨到菜叶软烂、粥汤稠滑。此外,冬寒菜也适合做汤或者蒜蓉快炒。

## 吃绿叶菜有几点安全注意事项

绿叶菜的健康好处早已得到各国营养专家的认可,其不但富含叶酸、维生素K、维生素B2、维生素C、镁、钾等营养成分,还含有叶绿素、叶黄素、类黄酮等植物化学物质。

绿叶菜也有缺点,其中的硝酸盐在存放过程中会被自身的硝酸还原酶转变成亚硝酸盐。并且,室温下存放转变速度比冷藏条件下更快。

不过,新鲜绿叶菜中的亚硝酸盐含量微乎其微。一般来说,室温下储

藏1天至3天时,亚硝酸盐含量达到高峰,冷藏条件下,3天至5天达到高峰。

因此,吃绿叶菜有以下几点注意:

买回家的绿叶菜一定要放冰箱保存,并且尽量在3天内吃完。那些看起来明显不新鲜、水渍化、容易掉叶子或者状态枯萎的绿叶菜最好扔掉,腐烂的菜叶子更不能吃,其中亚硝酸盐含量很高,有急性中毒风险。

绿叶菜最好现做现吃,不要过夜。如果炒完发现一顿吃不完,应该在刚出锅时,就盛出一部分装到干净保鲜盒中,盖上盖子放在冰箱里冷藏。这样做,初始菌数较小,细菌的繁殖也会因冷藏而受到抑制,硝酸盐转变成亚硝酸盐的数量也就很少,不足以造成健康威胁。

(来源:生命时报 微信公众号《别只盯着萝卜白菜!这4种绿叶菜适合冬天吃》)

## 冬泳过后 这件事千万别做



起水后严禁:热水澡、温泉、近热源

冬泳,是冬日里极具挑战性的运动项目,人们在科学参与的前提下,能为身体带来不少益处。但它绝非仅凭勇气就能“硬刚”的运动,其暗藏的健康风险需要警惕。

### 冬泳有哪些益处

北京体育大学运动生理教研室副教授吴迎介绍,冬泳的益处主要有三个方面。

冬泳能提升血管弹性。冷水接触皮肤的瞬间,体表血管会剧烈收缩,随后又会产生扩张反应,这种反复的收缩-舒张,如同给血管做“弹性操”,从而改善血管弹性。

其次是增强心肺功能。冬泳时心率与呼吸频率快速提升,能有效锻炼心肌收缩力和肺泡摄氧能力。

第三是激活免疫与代谢。冬泳带来的冷刺激有助于提升基础代谢率。

### 冬泳的注意事项

航空总医院心血管内科主任医师刘芳给出了科学冬泳的四项建议:

热身运动需做足。入水前最好通过5分钟至10分钟慢跑,搭配扩胸、转腰、活动手腕脚踝等动作,让身体微微发热,避免突然受凉引发肌肉痉挛。

入水时间别贪长。新手应从1分钟至3分钟起步,根据身体耐受度逐步延长时长,最长不超过10分钟,一旦出现身体发麻、刺痛等不适,需立即上岸。

入水要循序渐进。严禁跳跃入水或一头扎入水中,正确做法是先用湿水拍湿面部、后颈、胸口及四肢,再从脚到躯干缓慢入水,让身体逐步适应水温。

出水后的保暖复温同样不能忽视。上岸后要快速擦干身体保暖,通过慢跑、快走等温和运动科学复温,预防“回暖休克”。待身体完全回暖后,再考虑温水淋浴。

刘芳特别提醒,起水后千万别立即冲热水澡、泡温泉,也不要靠近火炉、暖气片猛烤。这会导致外周血管瞬间急剧扩张,引发“回暖性低血压”,造成心脏、大脑等重要器官供血急剧减少,轻则头晕眼花,重则脑部缺血,当场晕厥,风险极高。

### 哪些人不适合冬泳

刘芳建议,以下几类人群最好不要冬泳。

心脑血管疾病患者,遇冷刺激后血管会剧烈收缩,可能导致斑块脱落,诱发心梗或脑梗;

癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者及甲状腺功能减退者,对他们来说,冬泳带来的风险远超其益处。

(来源:科普中国 微信公众号《冬泳过后,这件事千万别做》)