



这道家常菜——“芦笋” 春天不能忘记吃



科普港二维码



科普中国二维码

春季的芦笋口感脆嫩鲜甜,享有“蔬菜之王”的美誉,一口就能吃到“春天的味道”。今天来科普一下这道家常菜。相比于我们平时吃的大多数蔬菜,芦笋的价格较高。那么,它究竟是种怎样的一种蔬菜呢?

芦笋营养怎么样?

芦笋也叫龙须菜,学名为石刁柏,是百合科天门冬属中能形成嫩茎的多年生宿根草本植物,我们主要吃它的嫩茎,鲜嫩可口。芦笋本为欧亚大陆的原生品种,也是希腊、罗马时代的珍贵食材,后传入我国。目前我国的芦笋种植面积及产量均居世界前列,有绿芦笋、白芦笋、紫芦笋,其中绿芦笋最为常见。

芦笋外形好看、口感脆甜,深受大家喜爱。芦笋的营养在蔬菜中算是中等,热量较低,对于需要减肥和控制体重的小伙伴来说很友好,不用担心多吃会长肉。常吃芦笋还能为我们提供一部分膳食纤维、矿物质钾以及少量的维生素C等营养元素。

膳食纤维 在蔬菜中,芦笋的膳食纤维含量不高。芦笋不同部位膳食纤维含量不同,芦笋皮和芦笋茎的可溶性膳食纤维

含量差不多,但芦笋皮的不溶性膳食纤维含量更丰富。不溶性膳食纤维含量高的食物,能促进胃肠的机械运动,增加排便体积和排便次数,预防便秘。

蛋白质 虽然我们不指望吃蔬菜来补充蛋白质,但值得一提的是,芦笋的蛋白质含量在蔬菜中还算不错,比许多蔬菜都高。

矿物质钾 芦笋的钾含量很高。或许比我们常吃的芥菜、娃娃菜、香菜、苦瓜、莴笋、豆角、苋菜、西兰花、白菜等钾含量都会高些,常吃对改善血压有一定的帮助。

抗氧化成分 芦笋中的芦丁、山奈素、槲皮素等黄酮类化合物含量丰富,芦笋还含有丰富的花青素。这些成分都具有抗氧化、抗炎的作用,能帮助预防慢性炎症,也能保护心血管的健康。

一般情况下,绿芦笋笋尖中的黄酮类化合物含量显著高于笋茎,其绿芦笋

笋尖(顶部约5厘米处)的黄酮类化合物含量是白芦笋笋尖的10多倍。整体上绿芦笋的黄酮类化合物含量显著高于白芦笋,白芦笋的笋尖和笋茎中黄酮类化合物差别不大。

怎么买到新鲜的芦笋?

芦笋好吃又营养,购买芦笋时要怎么挑选呢?

看外观 新鲜的芦笋汁液丰富,口感甜味较明显。购买时要选择杆部形状正直,笋尖花苞紧密,没有损伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩的芦笋。

看颜色 选择绿色或者发紫色的芦笋,别选发黄的,那就是不怎么新鲜了。

看底部切口 新鲜的芦笋底部切口不会很干,也不会木质化。可以用手指甲轻轻掐一下,如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出,就说明比较新鲜。买回家之后,根部如果能轻易掰断也说明比较新鲜。

●相关链接

芦笋怎么贮藏?

芦笋采收之后,活跃的嫩芽仍然会继续生长,不断的消耗糖分和其他营养物质,所以买回来后要尽早吃完,否则芦笋的风味会逐渐变淡、汁液流失、口感粗糙。

而且还有研究提到:芦笋在常温下贮藏3天就会严重纤维化,质地变硬;在贮藏5天时,细菌就会大量繁殖,开始腐败变质。

低温能显著抑制芦笋的呼吸作用,延缓品质劣变的进程,最适宜的贮藏温度为0℃~1℃,可以保存30天以上。取出沥干水分密封包装好后置于冰箱-18℃冷冻,能贮藏近300天。

如果买得少,那就准备个容器装上水,将芦笋底部泡在水里,可以让芦笋再“鲜”两三天。

记者 乐晓立
通讯员 洪阳 王元卓

专家 | 薛庆鑫 注册营养师 审核 | 阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部

科普与健康

经常吃太饱的危害 比你想象的还要大

人总是很容易吃多,有时候因为口味,有时候因为压力,有时候因为习惯。你是不是也有过这种“不知不觉吃太饱”的经历?经常吃太多,到底会让身体发生什么变化呢?今天就来详细说说。

吃太饱,会让身体超负荷运载

吃下去太多东西,最直接的影响就是胃被撑大,而不得不占据腹腔内更多的空间,很可能会挤压其他内脏,引发腹胀、恶心、呕吐等表现。间接的影响是,吃下太多东西,身体多个消化器官都不得不超负荷运载。

首先是胃,被撑大不说,还得分泌大量的胃液来消化食物。被撑大的胃,加上过多的胃液,很可能影响到食管下端的开关,从而导致胃酸反流入食管,引起胃灼热,也就是常说的“烧心”。

其次是胰腺和肝脏,不得不分泌更多的胰岛素、消化酶和胆汁来促进这些食物的消化。

最后是肠道,不仅要分泌更多的消化液来消化食物,还不得不去吸收过量的营养。肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

此外,还有研究发现,吃了过多高脂肪、高能量的食物之后,会增加悲伤、紧张和烦恼的情绪。这些变化通通都可能影响到睡眠。有些食物在餐后还会提升体温,同样会干扰睡眠,导致睡眠质量下降,影响第二天的精神状态和生活质量。

长期吃太饱对身体影响大

长期吃太饱对身体的影响真的很大。经常吃得太多,除了短期的痛苦和不适,更严重的是身体的长期负担,以及由此引发的各种健康问题。

引发肥胖增加健康风险 长期吃太饱,意味着长期摄入过量的营养,很可能引发肥胖。而肥胖是诸多疾病的危险因素。

2型糖尿病。体重指数(BMI)超重的人患2型糖尿病的风险增加。

阻塞性睡眠呼吸暂停。体重超重的人群发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险增加。

心血管疾病。肥胖也会影响心血管健康,增加如冠心病、中风等疾病的风险。

非酒精性脂肪肝。腰围每增加1厘米,非酒精性脂肪肝的发生率会有增加的风险。

认知功能。肥胖可以通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制,使得老年人的认知功能下降速度更快。

陷入“暴饮暴食”的恶性循环中 长期吃太饱,会扰乱人体对食欲的调节,导致人陷入到暴饮暴食的恶性循环中。

暴饮暴食免不了高脂肪、高盐或高糖的食物,这些食物会刺激多巴胺等让人感觉快乐的激素,久而久之,这会使得大脑将这些愉悦感与某些食物联系起来,最终鼓励你为了快乐而不是为了饥饿而吃。

如何才能管住嘴不要吃太多?

那么,怎么才能知道自己是不是吃太多了呢?这里建议大家吃“八分饱”。这个状态下,已经差不多饱了,能支撑到下一餐,但也不会觉得胃胀,如果停止进食或拿走食物,也不会觉得难舍难分。



这些小建议 可以让你科学饮食

了解最可能引发自己吃太多的几类食物 减少接触,或找到可替代的食物,这里要注意不是完全不接触。比如总是吃大量的冰淇淋,突然立下“以后再也不吃冰淇淋”的誓言基本也不太可能实现,还容易让你产生一种被剥夺爱好的感觉,更容易陷入暴饮暴食。

多吃富含膳食纤维和水分的食物 这类食物更容易产生饱腹感,这样吃其他食物的机会自然而然就少了。

细嚼慢咽 通过细嚼慢咽,可以多给大脑一点时间,让它能第一时间知道“你已经饱了”。

记录自己每餐的食物和情绪变化 通过“食物日记”的方式,可以做到自我监控,也有利于发现暴饮暴食的触发食物或者触发因素,更快更好地找到解决方法。

尽量按时吃饭 按时吃饭,保持良好的用餐习惯,能避免太饿导致的暴饮暴食,帮助你更好地控制饮食。

找到其他解压方式 尽量减轻生活中的压力,并且找到其他可以释放压力、舒缓情绪的方法,比如听音乐、和人聊天等等,避免情绪性暴饮暴食。但如果暴饮暴食比较严重,或产生了食物成瘾,建议尽快向专业机构求助。

记者 乐晓立
通讯员 洪阳 王元卓

专家 | 蒋永源 第三军医大学内科硕士 审核 | 王强 北京协和医院消化内科 副主任医师