



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版
第 10506 期

2024年3月23日 星期六
甲辰年二月十四

今天 多云到阴有时有阵雨 16℃-28℃
明天 多云到阴有时有阵雨 19℃-30℃

浙江男子吃菠菜没焯水 导致肾损伤 冲上热搜!

吃菠菜 非焯水不可吗? 我们请教了营养学专家

3月13日,宁波晚报和甬派客户端刊发了《吃下一大盘生炒菠菜,竟致急性肾功能损伤!》的报道,引来新华每日电讯、《健康时报》等大量媒体转载。很快,“浙江男子吃菠菜没焯水导致肾损伤”冲上热搜。

吃菠菜非焯水不可吗?生炒菠菜有这么大的杀伤力?3月21日,带着这些问题,记者采访了宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌。

“罪魁祸首”是草酸

在这个案例中,慢性肾脏病患者李先生因食用一大盘生炒菠菜,被确诊草酸盐肾病,接受血透治疗。很多人好奇:生炒菠菜的杀伤力有这么大吗?

徐斌斌解释说,这是因为菠菜是高草酸食物,短期内进食大量高草酸食物,草酸会和人体内的钙结合形成草酸钙,而草酸钙在肾脏大量沉积,进而引发急性草酸盐性肾病。尤其是对有基础疾病或肾结石的患者来说,更容易发生这种情况。

但如果因为看了这个案例而对食用菠菜有所顾虑,徐斌斌称大可不必。“草酸是一种有机酸,广泛分布于植物中,起到的作用是保护植物自身不被真菌和昆虫侵害。一般我们只要食用前先焯一下水,利用草酸易溶于水的特性,就能去除大部分草酸。”

这些蔬菜草酸含量高

徐斌斌告诉记者,草酸含量高的蔬菜有一种共同的口感,那就是涩味。竹笋、苦瓜、茭白中草酸含量高,这也是为什么这些蔬菜吃起来有涩味的重要原因。

“绿叶菜中,菠菜、苋菜、欧芹的草酸含量较高,比如,菠菜中的草酸含量是0.97%,苋菜是1.09%。大部分野菜草酸含量也较高,宁波老百姓喜爱的马兰头只有在焯过后挤去苦涩的水,才能够入口。”

而十字花科类的蔬菜如大白菜、小白菜、圆白菜、芥蓝菜等,草酸含量低得“感人”,可以放心食用。

另一个触及很多人知识盲区的信息是:草酸并不只存在于蔬菜中,它还可以在其他植物中找到踪迹,一些水果、坚果、豆类也含有草酸。



预防肾结石 可以这样做

草酸会影响钙、铁等营养素的吸收,还会降低各种消化酶的活性,对于肠胃不太好的人,还可能刺激胃黏膜,引发不适。这时候,焯水就显得尤为重要。

什么才是正确的焯水方法?徐斌斌介绍了2个要点:水没过食材、水开再下锅。“草酸溶于水,焯水时间越久,汤汁中草酸含量越高。有些人会觉得,菠菜本身就很嫩,焯水以后根本没法炒,那我们就减少再次烹调的时间,将焯水沥干水分的蔬菜快速翻炒出锅。”

“一般健康人群不必太过担心。预防肾结石,除了注意高草酸蔬菜的摄入量并掌握好烹饪的方法外,日常生活中还要多喝水、减盐和少喝甜饮料,可适量食用富钙食物。”徐斌斌说。

记者 庞锦燕
通讯员 郑轲



聚焦

厄尔尼诺衰减 可影响才开始

世界气象日聊个热门话题

▶ A02

关注

不得添加防腐剂 预制菜国标出台

宁波情况怎么样?

▶ A03

广告

宁波银行 | 财富管理
DANKU BANKING

闲钱不闲置 攒钱新升级

上宁波银行APP搜 #日日宝#

责编 刘云祥
高凯 楼世宇
美编制图 许明