冬天吃大白菜的理由 这两个就够了

“百菜不如白菜”“白菜豆腐保平安”这些饮食俗语，充分说明了大白菜在中国人心中的地位。

不管是涮、炒、烧，还是炝、腌、拌，白菜总能让人百吃不厌。对很多北方人来说，囤白菜还是一种入冬的仪式感。

有人好奇，同样是白菜，为什么冬天比夏天的更好吃？大白菜上的小黑点是什么？能吃吗？

《生命时报》邀请专家为你解答，并教你吃透白菜的层层营养。

▶▷ 冬天必吃大白菜的两个理由

冬天的大白菜，有两个让人难以拒绝的理由。

口感更佳

冬天的大白菜口感清甜，更好吃，这里面有一个小秘密——经历了严寒刺激，白菜中的低聚糖大量转变为葡萄糖，使其清爽甘甜的滋味更为突出，这也是白菜维系生命的条件反射。

不易长胖

白菜水分高，热量低，多吃也不用担心长胖。白菜还含有较多的不溶性膳食纤维，可以增加人体肠道食物残渣的体积，有助预防便秘。

从营养角度看，白菜还是低调的维C高手，其维C含量为37.5毫克/100克，比小油菜、西芹、空心菜都要高，与柑橘类水果处于同一水平。成年人每日维C的推荐摄入量为100毫克。吃二两（100克）白菜，维C摄入量就能接近推荐量的40%。

此外，经常吃些大白菜，补充钾元素的效果不逊色于香蕉。

作为一种十字花科蔬菜，白菜也富含具有生物活性的植物化学物，比如硫苷。研究表明，硫苷具有抗氧化、抗菌、调节免疫等潜在益处。正是因为这些优势，白菜不仅能在物资紧张的年代扮演重要角色，即使放到今天，仍是一种性价比非常高的食材。

▶▷ 大白菜上的小黑点是什么

白菜叶或白菜帮上，有时会出现一些洗不掉的小黑点，这其实是白菜的一种生理性病害，叫“白菜芝麻状斑点病”。

它的形成可能跟栽培过程中使用过多氮肥有关，通常氮肥用多了，就容易出现小黑点（如右图）。

北京市农林科学院蔬菜研究中心研究员余阳俊表示，黑点不多的白菜可以吃。白菜受蚜虫侵袭后，可能会在叶上留下黑色的粉末状物质，这是蚜虫的分泌物，烹调前用水冲洗掉即可。

但如果白菜上出现大块的黑斑或腐烂，可能是贮存中得了“黑斑病”或“软腐病”，这样的白菜就不宜食用了。

▶▷ 青帮白菜筋多 叶黄的味道甜

细心的人可能已经发现，市场上出售的白菜有的叶片发黄发白，颜色淡，有的叶片则是青绿色的。

余阳俊表示，青帮白菜筋多、适合炖肉、包饺子；叶黄的味道甜，适合大火快炒。

叶片青绿、菜帮也偏绿的白菜叫“青口菜”，其生长过程中光合作用较强，因而肉厚、粗纤维丰富，吃起来“筋”多不易烂，但储存一段时间后，口感会更好，适合炖菜或腌制酸菜等。

叶片呈淡绿、黄绿或黄白色、菜帮呈白色的白菜叫“白口菜”，其肉质薄而嫩，口感甘甜，可以炒着吃，适合随买随吃。两者虽然口感不同，但在挑选方面有共同之处。

体型小的更嫩。应挑选包裹较密实的大白菜，个大一两顿可能吃不完，风味也淡一些；中小个头最好，口感也更脆嫩。

手感较沉的更新鲜。个头相似的大白菜，应选择手感较沉的，其水分充足，新鲜度更高。

▶▷ 白菜这样搭配 营养价值高

根据叶片颜色，可以将白菜分成5个部位，不同部位的味道、口感不一样，做法也有所区别（如下图）。

中国注册营养师刘萍萍提醒，白菜做法多样，搭配不同食材，更有利于保护营养或者营养均衡。

爆炒 加点醋护维C

白菜维生素C含量高，而维C怕热，所以大白菜最好的烹调方法就是急火快炒。维C在酸性条件下更稳定，爆炒时加点醋，更有助补充维C，比如醋溜白菜、木耳炒白菜。

另外，建议大家处理白菜时不要用刀切，而是用手撕，这样更入味，也可以减少营养流失。

凉拌 配麻酱更补钙

白菜心脆嫩清爽，水分含量高，纤维少，适合凉拌，比如菜心拌海蜇、菜心拌肉丝、菜心拌豆腐。

调料汁时，建议加点芝麻酱，这种调料钙含量特别高（1170毫克/100克），吃上一勺，就能摄取上百毫克的钙。

做馅 加干制品吸水

白菜做馅很容易出水，像维C等一部分营养素也会流失。可以加入一些泡发的干制品，比如粉丝、木耳、香菇、海米等。

腌制 搭配新鲜蔬果

如果用白菜腌制酸菜，腌制后的两三天到十几天之间，酸菜中亚硝酸盐含量最多。最好等20天以后，亚硝酸盐含量非常低时再食用。

吃酸菜时，最好搭配富含维C的新鲜果蔬，如甜椒、菜花、猕猴桃等。

蒸制 配蒜强免疫

蒜蓉粉丝蒸白菜是比较经典的做法。大蒜所含的硫类化合物，有助抗菌、消炎、改善免疫。

炖煮 加肉促营养吸收

大白菜最外层的老菜叶，最适合做炖菜和干锅菜，比如白菜猪肉炖粉条。猪肉中的脂肪可以促进白菜中脂溶性维生素（胡萝卜素）的吸收。

（来源“生命时报”微信公众号《冬天吃大白菜的理由，这两个就够了》）

雾化治疗时 如何提高疗效

雾化治疗的全称为雾化吸入疗法，是治疗儿童呼吸道疾病的一个重要手段。雾化治疗需要使用专门的设备，将雾化的药物转化成微小的气溶胶颗粒。当患者吸气时，这些气溶胶颗粒会随气流经鼻或口进入呼吸道，从而实现将药物定点直接送入呼吸系统，达到减轻气道炎症反应，解除支气管痉挛、稀释痰液及湿润气道的治疗目的。

雾化治疗可以在医疗机构进行，也可以购买家用雾化机在家庭中进行。无论在哪里治疗，家长都应该了解以下的注意事项，提高雾化治疗的疗效。

雾化治疗前的准备工作

①饮食控制

建议在儿童进食1－2小时后进行治疗，避免治疗过程中因哭闹引起恶心和呕吐。

②清理口腔和分泌物

治疗前先清理患儿口腔，帮助药物更好地被吸入。如果患儿分泌物较多，可以先拍背，必要时可吸痰。

③脸部清洁

治疗前要洗脸，避免涂抹油性面霜，减少药物在脸部的附着。

④适当体位

让孩子处于舒适的坐位或半卧位，采用张口吸气、鼻子呼气的方式进行深呼吸，这样药物能更有效地到达肺部。

雾化治疗中的注意事项

①持续时间

混合后的药液总量应适合雾化器的储药池，避免过少或过多。一般喷射雾化器的药液量为3－4毫升，能够在5－10分钟雾化完毕。筛网式雾化器适宜的药液总量为0.3－2毫升，一般需要3－10分钟完成雾化。

②严密监测

随时检查喷嘴是否堵塞，面罩是否移位，注意雾化液杯保持垂直，避免药液外溢。如果孩子出现急剧、频繁的咳嗽或喘息加重，可以放慢雾化吸入的速度，观察情况的变化。如果孩子出现手脚抖动、震颤或肌肉痉挛等，可能是药物副作用，通常停药后症状会改善。若孩子出现呼吸急促或突然胸痛，应立即停止治疗并采取适当的应急措施。

③避免哭闹

儿童哭闹会影响雾化效果，应尽量避免在儿童哭闹时进行治疗。如果孩子不配合，可以在他们熟睡时进行治疗。

治疗后的护理工作

雾化结束后，要及时帮孩子洗脸和漱口，以减少药物在脸部、口腔和咽部的残留，从而预防口腔念珠菌感染，同时减少药物对皮肤的刺激。如果孩子年龄较小，不会漱口，可以用棉签或棉球轻轻擦拭，10分钟后再让孩子喝水。

（来源“健康中国”微信公众号《雾化治疗时，如何提高疗效》 作者 吴碧深）