

夏吃姜 的功效 被西医认证了

平价蔬菜里的 营养巨星 强烈建议多吃

说起菠菜,你会想到什么?也许是小时候妈妈做的菠菜鸡蛋汤,也许是大力水手的力量来源。这种我们厨房里再普通不过的蔬菜,其实是个被严重低估的营养宝库。

菠菜的营养价值

1.叶黄素和玉米黄质。菠菜中的叶黄素就像是眼睛的内置墨镜,能过滤掉蓝光,叶黄素和玉米黄质还能抗氧化,减少自由基对视神经的损伤。菠菜的叶黄素和玉米黄质含量在常见蔬菜中可是数一数二的,每100克高达12.2毫克。《营养学杂志》的研究也证实,这两种物质与降低老年黄斑变性(AMD)的风险关系密切。

另外,菠菜中这12.2毫克的叶黄素和玉米黄质,主要以叶黄素为主,玉米黄质大概只占到0.3%-0.4%。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议我们每天补充10毫克的叶黄素,所以吃100克菠菜,叶黄素基本就补足了。如果每周能吃个三四次菠菜,每次100克(做熟后就一拳大小),那对眼睛绝对是一种福利。

2.叶酸。说到补叶酸,菠菜绝对是好手。其叶酸含量高达194微克/100克,而我们每天的推荐摄入量是400微克。有研究表明,菠菜在沸水中焯2分钟会损失大约40%的叶酸,所以建议把焯水时间控制在1分钟左右,这样能保留更多叶酸。就算只保留50%,吃100克菠菜还能补充每日叶酸需求的四分之一。

别以为叶酸只有孕妇才需要。其实我们普通人也得补充叶酸,因为它能降低血液中同型半胱氨酸的水平,进而降低心脏病和高血压风险。另外,叶酸还参与神经递质(如血清素、多巴胺)的产生,这些物质可都是调节情绪的重要角色。

3.维生素K。菠菜的维生素K含量惊人,每100克含有483微克。我们都知道补钙要补维生素D,因为维生素D能促进钙的吸收。但你可能不知道,钙吸收后还得沉积到骨骼上才能发挥作用,而维生素K就在这个过程中起着关键作用。我们每天维生素K的推荐摄入量是80微克,吃100克菠菜就能满足6天的需求量。

4.胡萝卜素。胡萝卜素既能抗氧化,还能在体内转化成维生素A。维生素A能维持上皮细胞完整性,对皮肤和免疫系统都有好处。另外,它还是我们夜间视力所必需,如果缺乏维生素A,晚上走路就容易摔跤,严重的话连星光都看不清。

5.钾。菠菜的钾含量也相当可观,每100克高达558毫克,占我们每日推荐摄入量的28%。充足的钾摄入可以帮助排出多余的钠,扩张血管,从而有利于控制血压。如果你需要控制血压,强烈建议每天吃点儿菠菜。而且菠菜的热量也不算高,对减肥的朋友来说简直是福音。

吃菠菜一定要注意两点

1.沸水焯1分钟左右。这是因为菠菜的草酸含量在蔬菜里尤为突出,草酸会与钙、铁等矿物质结合,形成不溶性盐,降低这些营养素的吸收率;另外长期大量摄入草酸还可能增加结石风险。沸水焯1分钟大概可以去除38%的草酸。

2.别吃隔夜菠菜。菠菜中含有较高的硝酸盐,即使低温冷藏,这些硝酸盐也能在细菌作用下转化为亚硝酸盐,这是一种潜在的致癌物质。有研究显示,菠菜4度冷藏16小时后,亚硝酸盐就超过国家限量,所以别吃隔夜菠菜。

(来源:科普中国 微信公众号《它是平价蔬菜里的营养巨星,强烈建议你多吃!但有2点一定要注意》作者:谷传玲)



很多人可能听过一句民谚:冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。在中医眼中,夏季食姜是种养生智慧。近日,一项新研究从临床角度证实了生姜对心血管的好处,以及其优秀的抗炎效果。

新研究:生姜护心脑血管、抗炎

近日,发表于《自然》子刊《医学科学杂志(Cureus)》的一项研究发现,生姜通过调节血脂、血压,具有对抗炎症、氧化应激等多重心脑血管保护作用。该研究纳入40多项关于生姜及其活性成分对心血管指

标影响的随机对照试验,包括高血压、高血脂、糖尿病等诸多领域。

通过分析生姜的剂量、干预时长、疗效以及作用机制。研究结果表明,生姜具有调脂护心、降压、抑制炎症反应等多重作用。

此前,南非林波波大学等研究团队在瑞士国际期刊《营养素》杂志发表的一项研究表明,姜黄素能很好地改善2型糖尿病患者的炎症水平。

食姜对心血管好的4个原因

中医认为,生姜味辛,具有发散、温经通络作用,夏天适量食用,可助脾胃驱散寒湿、振奋阳气。其入心经的特性,更能温通心阳、畅达气血。生姜整体有温热属性,食用生姜对心血管的作用,主要体现在以下几点:

1.化痰浊。中医将高脂血症归为痰湿范畴,而生姜含有的姜辣素、姜烯酚等成分,能增强脾胃功能,促进湿浊排泄。

现代研究证实,生姜可降低总胆固醇、甘油三酯,升高高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)。这恰似中医化痰消脂的现代诠释,改善痰浊阻滞所致的心脉不畅,降低动脉硬化风险。

2.通脉络。中医认为不通则痛,生姜的辛散之力可温通心脉、活血通络,改善微循环。

临床发现,冠心病患者适量食用生姜,可缓解寒凝心脉所致的胸闷、胸痛;对脑血管而言,生姜改善血流动力学的作用,亦有助减轻脑动脉硬化引发的头晕、记忆力减退。

3.调脾胃。生姜可通过提振脾胃功能,将精微物质更好地转化为气血输布全身,促进营养消化、吸收。夏季贪凉易伤脾胃功能,而生姜入脾经,能健运脾胃、温中止呕、燥湿化痰。

4.平寒热。现代医学中的慢性炎症、氧化应激,与中医浊毒、血瘀理论相通。生姜虽性温,其抗氧化成分清除自由基的作用,既有助驱散内伏寒湿,又可平衡暑热,使气血调和,让血管壁免受寒热交攻的慢性损伤。

夏天怎么食姜?每日可摄入鲜姜3-5克,约1-2薄片,但要避免空



腹食用,夏季晨起时,可在小米粥中放少量姜丝;佐餐调味时,在凉拌菜、汤品中加少许姜丝;有头晕、恶心等中暑征兆时,可饮生姜陈皮茶(生姜3片+陈皮5克煮水);生姜汁调敷内关穴,可缓解胸闷、晕车等不适。

需注意,常感口干、手足心热、易上火的阴虚火旺者,口苦口臭、舌苔黄腻、大便黏腻的湿热体质者,及胃溃疡、食管炎患者这三类人需谨慎食用。

日常烹饪到底怎么用姜

生姜按种植和收获时间不同,有老、嫩之分。嫩姜水分多,粗纤维少,辛辣味淡薄,除做调味品外,还可炒食、制作汤羹、酱菜。老姜水分少,粗纤维多,辛辣味浓,多用作煲、煮、炖的调料。在不同菜肴的烹调中,对姜加工形状的要求也不一样。

1.姜片、姜块,炖煮。炖煮一些腥膻味浓重的食材常用辛辣味较浓重的老姜,尤其是炖牛、羊肉或鱼类食材,用老姜烹调,有助去除腥膻味。

这些菜用姜主要是取其味,做熟后一般挑出来不吃。所以需加工成块或片,烹调前可用刀面拍松,使其裂开,便于姜味外溢,浸入菜中。嫩姜切片,适用于腌制酸姜或甜姜。

2.姜丝,拌菜和炆锅。姜丝用于凉菜调味,有突出风味、杀菌消毒的作用。新姜皮薄肉嫩,辣味比较淡,

更适宜切丝。姜丝还常用于海鲜河鲜的烹调中,比如熬海鲜粥、蒸鱼等。此外,姜丝可用于炆锅,还可以和其他食材一起炒,例如淮扬菜姜丝肉,是用猪肉、姜丝、青红椒丝共同烹炒而成,味道香辣开胃。

3.姜末,蘸料。姜末可用来制作蘸料,也可爆锅后烹制蔬菜或肉类。吃一些寒性食物,比如清蒸螃蟹或河鲜时,用姜末拌汁蘸着吃,能起到去腥暖胃、防止腹泻的作用。

姜末爆锅主要是借姜的辛香味,油温宜在四成热以上,经油煸炒后,姜末中的辛辣味物质会溶于油脂,香气成分也可以充分释放,能为菜肴提香增鲜,适用于炸、溜、爆、炒、煎、焖等多种技法。

4.姜汁,腌肉。老姜去皮榨汁得到姜汁,做鱼丸、肉丸、虾丸时,在肉

茸中加入,不仅可去腥膻味,还能使丸子滑嫩,味道鲜香。姜汁还可制作甜品,比如姜汁撞奶。姜剁碎加水也可成为调味汁,可做姜汁皮蛋、姜汁菠菜等凉菜,其味道辛辣,回味浓郁,有助开胃。此外,姜汁可以代替料酒腌制肉类,去腥效果非常棒。

5.姜粉,调馅、烘焙。姜粉是老姜干燥成为姜干后,经粉碎而成的产物。姜粉味道辛辣芳香,带有木质气味,常作为调料使用。比如用于包子饺子的馅料,可以使味道更加丰富。腌渍鱼、肉时加入,可以去除异味。姜粉也可撒入汤中调味,有助暖身。西餐中的姜粉,往往带有微微的甜味,可加在烘焙食物里,做成姜饼食用。

(来源:生命时报 微信公众号《夏吃姜的功效被西医认证了》)