

冬天必吃大白菜的三个理由

俗话说 百菜不如白菜 大白菜百吃不腻 甚至有网友调侃 能吃一辈子。大家平时形容价格便宜 也经常用白菜价 可见其深入人心的亲民形象。

在营养专家看来 白菜是一种性价比很高的蔬菜 它对血糖、体重都很友好。冬天的大白菜 有着其他季节难以比拟的优势。

《生命时报》邀请专家 教你吃透白菜的层层营养。



冬天必吃大白菜的3个理由

中国注册营养师曹展介绍 大白菜在营养方面有很多优势 具体来看:

对血糖、体重很友好

大白菜升糖指数(GI)低 约为15 是糖尿病患者及控糖人群的理想蔬菜。

此外 大白菜水分高、热量低 对体重也很友好。每100克白菜含糖量仅2克至3克 热量仅13千卡至17千

卡 多吃也不用担心长胖。

对免疫、肠道很友好

大白菜维生素C含量约为37.5毫克/100克 比小油菜、空心菜等绿叶菜都高 远高于柠檬的水平(22毫克/100克)。维生素C有助中和自由基、延缓衰老 并在免疫调节方面发挥重要作用。

冬天不少人肉类摄入增多 户外活动减少 易出现腹胀或便秘。而大白菜

含有较多的不溶性膳食纤维 能增加肠道食物残渣的体积 有助预防便秘。

有助抗癌

大白菜富含植物化学物 比如硫代葡萄糖苷 这种物质具有抗癌、抗氧化、抗菌和调节机体免疫功能的潜在益处。

白菜还能提供一些其他的植物化学物 如叶酸、胡萝卜素、维生素K以及多酚等 营养较为全面。

冬天的大白菜最好吃

除了上述提到的健康益处 冬季吃大白菜还藏着一个 美味彩蛋 :口感佳。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员徐维盛表示 从全年来看 冬天的大白菜更好吃 原因有

以下几点:

低温环境下 白菜为抵御寒冷会将部分低聚糖转化为可溶性糖(如葡萄糖) 因此口感更清甜。

低温还会使白菜细胞内的水分结冰膨胀 细胞破裂率提高 烹饪时

更易释放汁液 口感更佳。

大白菜清甜、柔润的口感与冬季常见的炖、煮、蒸等烹饪方式相契合 可以吸收肉类油脂 平衡油腻(如猪肉炖白菜、白菜豆腐煲等)。

不同部位 各有最佳吃法

白菜烹调方法多样 无论炒、炖、涮、凉拌 还是腌制 都可做成美味佳肴 让人百吃不厌。不同的白菜部位 还可以有不同的吃法。

外层 最宜慢炖

白菜最外层的叶片颜色最深、质地最硬。它们在生长过程中最先展开 承受了最多的风雨和阳光 积累了更多的膳食纤维 形成了坚韧口感。

这类叶片最适合长时间炖煮 经典的猪肉白菜炖粉条 就是最佳范例。从健康角度来说 白菜和猪肉一起炖有两个好处:

可以避免摄入过多油脂 猪肉的部分脂肪会在加热过程中溶入汤中 因此不用额外加入烹调油;

猪肉中的脂肪可以促进白菜中脂溶性营养素(如胡萝卜素)的吸收。

中层 适合做包裹菜肴或爆炒

剥去外层 便到了白菜的 黄金

地带。这里的叶片柔韧适中 是制作包裹类菜肴的理想材料 既可以做馅 也可以做皮。

除了白菜馅的包子或饺子 用白菜叶做皮的菜式更具特色:去梗留叶 用热水泡软 平铺开 放上调制好的馅 轻轻卷起 上锅蒸几分钟 就是白菜福袋。

除了肉 白菜还可以与海鲜以及香菇、木耳等干货搭配 有助增加复合香气 实现食物多样。

切下来的梗也别浪费 中间层的白菜帮纤维没有那么粗硬 比较脆嫩 最适合炒着吃。斜刀切成条 做一道醋熘白菜 酸甜可口 十分下饭。

白菜心 生吃为佳

白菜心水分含量极高 纤维极少 口感清脆微甜 适合生吃。凉拌白菜心是冬季餐桌上难得的美味 可以给其他重口味菜肴解腻。把白菜

心切丝 淋上一点调味品直接吃即可。

想要更丰富的味道 还可以与梨丝一起拌 增加脆甜口感 也可以加蚝油、芝麻、青柠汁增加风味。

整体来看 如果想更多保留白菜中的维生素C 比较适宜的烹调方法是急火快炒。

绿叶白菜因水分含量较少 膳食纤维较多 相对于黄心白菜来说 口感会略微发硬 可以用来炖肉、包饺子等。

黄心白菜、娃娃菜、快菜、小白菜等因水分含量较高 脆嫩多汁 大火快炒吃起来更爽口。

建议大家处理白菜时尽量用手撕 这样更容易入味 还可以更好地减少营养成分的流失 出汤更少 口感较脆。

(来源:生命时报 微信公众号《冬天必吃大白菜的3个理由 附赠一个彩蛋》)

转给冬天出门不戴帽子的朋友

冬天外出你会戴帽子吗?这个小习惯 不仅保暖而且防病。

有研究表明 静止状态下不戴帽子 气温为15℃时 人体约三分之一的热量会从头部散发 而气温在4℃左右时 约一半的热量会从头部跑掉。

医生介绍 冬天戴帽子 犹如给身体加上一个 暖瓶塞 减少热量散发 让身体更好地保暖 还有助于预防多种疾病。

寒潮来袭 卒中为何易 亮红灯

冬季是脑卒中的高发季节。流行病学调查显示 温度每降低1℃ 脑卒中发病风险升高1.13个百分点 死亡风险升高1.2个百分点。

具体原因可能与头部生理结构相关:人体头部血管丰富但较身体无脂肪保温 热量散失占全身30%以上 低温会直接刺激头皮血管急剧收缩 导致全身系统血压的剧烈波动 而对于已有动脉粥样硬化的中老年人 寒冷刺激与血管痉挛会导致血管进一步收缩与血栓形成 从而引发缺血性卒中;同时 血压波动还可能冲破颅内脆弱的小血管 诱发脑出血。

戴帽子 脑卒中的 防护盾

看似普通的帽子实则是冬季护脑利器 其核心益处集中在三点:

稳定血压 减少血管应激:帽子能阻挡冷空气直接侵袭 避免头部血管反复收缩扩张 帮助高血压患者控制血压波动。临床观察显示 持续戴帽的高血压人群 冬季收缩压波动幅度可控制在8毫米汞柱至12毫米汞柱 远低于未戴帽者的20毫米汞柱以上 大幅降低血管破裂或血栓形成的风险。

改善脑部供血:头部保暖能维持脑血管的正常舒张状态 保证脑组织充足而稳定供血 避免因脑血流量的剧烈波动导致脑组织的缺血或出血。研究显示冬季坚持头部保暖可使轻型脑梗死发病率下降近18%。

减少诱发因素:头部保暖可减少感冒、呼吸道感染的发生 而感染是脑血管病急性发作的重要诱因。同时 帽子也能缓解低温引发的血管性头痛 避免疼痛刺激导致的血压升高。

科学戴帽 避免误区

不少人虽有戴帽习惯 却因方式不当给脑血管健康 埋雷。主要有以下三个误区需要避免:

湿发戴帽:洗头后未吹干就戴帽 湿气会被困在头皮与帽子间 低温下易导致头部血管收缩异常 同时潮湿环境可能诱发头皮感染 间接增加脑血管应激风险 尤其老年人需格外注意。洗头后等待头发完全干燥再戴帽出门。

长期戴帽不摘:部分人冬季在室内也持续戴帽 会导致头皮血液循环不畅 且头部闷热出汗可能引发血压轻微升高 反而违背 稳定血管状态 的护脑初衷 建议室内温度 20℃及时脱帽通风。

戴过紧/过厚的帽子:为追求保暖选择过厚、弹性过强的帽子 会持续压迫头皮动脉 导致脑部供血不足 出现头晕、头痛等症状 对于本身有动脉硬化的人群 可能加重缺血情况 诱发不适。

中医常说 头为诸阳之会 从神经内科角度看 头部保暖正是守护脑血管健康的关键防线。一顶合适的帽子 能通过稳定体温、调节血压、改善循环 为大脑筑起保暖屏障。

这个冬天 不妨给家人和自己备上一顶暖帽 避开错误戴法 让脑血管病防控从头 开始 用简单的行动守护珍贵的健康。

(来源:新华网 微信公众号《转给冬天出门不戴帽子的朋友》)