

营养快餐

冬季吃枣有讲究

时下是吃枣的季节,我们常吃的有鲜枣、干枣、蜜枣和醉枣等。鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,其中维生素C含量最高,每100克中有243毫克的维生素C。此外,其含有人体必需的胡萝卜素也远远超过其他枣制品。

但鲜枣在常温下几天就会失去鲜脆的口感,为了方便保存,可以将鲜枣晒干制成干枣。但枣晒干后,少了溶于水的维生素C,对其他营养素也有较大影响,不过干枣中的钙含量比鲜枣要高。干枣比较适合煮粥或煲汤,能将营养成分很好地释放出来。

醉枣醇香浓郁,脆甜宜人,又可长期保存,但醉枣的营养损失更大,其中的维生素C几乎全部被破坏。但醉枣因为风干后水分大量流失,而且经过酒的浸泡后,矿物质含量增多,所以醉枣的钙含量是这三种枣制品中最高的,每100克含75毫克。

把鲜枣做成蜜饯是保存的另一种方式,但蜜枣的热量较高,每100克中含碳水化合物78.9克。和鲜枣、干枣相比,蜜枣中营养成分最少,含糖量最高,也最好用来熬粥,可以稀释蜜枣中糖的浓度。

下面推荐两个红枣食疗的方子: 1.红枣60克,芹菜200克,洗净加水煮开,每日分次食用,有防治高血压、头晕、头痛的作用。

2.红枣5克,银耳10克,白糖适量,将红枣、银耳洗净,炖至熟软,加白糖每早晚食用,可防治心血不足而引起的神经衰弱症,达到养阴补血安神的作用。

红枣是滋补调养的佳品。但枣皮不易消化,一定要细嚼慢咽。

国务院今年下发《大气污染防治行动计划》,并与北京、天津、河北、山西等6省区市签订了大气污染防治目标责任书,力争在未来五年改善空气质量,一场呼吸保卫战已经悄然打响……为减少燃煤污染,山西太原钢铁集团用企业生产的余热,为太原市区供暖1400万平方米。图为工人正在调整热网阀门。 新华社记者 燕雁摄

画中有话

近来,网店销售一种名为马牙豆商品,受到部分网友的追捧。而多位植物学、营养学专家却一致认为——

马牙豆有毒,慎吃!

宋瑶

打破砂锅

山豆是什么?笔者采访了几位植物学家,他们有的并未听过马牙豆,但山豆可是“老熟人”了!

植物学博士、科学松鼠会成员顾有容认为,从现有资料来看,所谓“马牙豆”就是家山豆,也叫栽培山豆,是山豆属中最多被用作人类食物的物种,但并不安全。“家山豆是引发山豆中毒最厉害的一种,其中含有一种叫ODAP的非蛋白质氨基酸。ODAP是一种神经毒素,会导致严重的运动神经元死亡,长期食用会导致虚弱、麻痹、下肢无力等,还可能导致主动脉瘤、臀部肌肉萎缩。”

中国科学院寒区旱区环境与工程研究所、兰州大学干旱与草地生态教育部重点实验室张大伟研究员则肯定地告诉笔者,马牙豆就是家山豆的别名。尽管马牙豆的营养成分很高,但因为毒性较大,所以在我国一直没有大面积种植,目前也还是小面积的种植研究中。

有数据表明,在埃塞俄比亚,每1000个人中就有7.5人因食用家山豆中毒而瘫痪。上世纪70年代中期,我国甘肃省中部干旱地区也曾出现过人食用家山豆中毒的情况。

用水泡、磨成粉能去毒吗?

百度百科中,指出“马牙豆,别称草香豌豆、山豆、山棱豆、牙豌豆等”,并称“将草香豌豆磨粉或浸泡,可去毒。”

这种说法恐怕误导了不少网友。事实上,由于山豆具有耐寒、抗旱、抗虫害及高产的特性,是人类亟待开发的植物蛋白、动物的优质饲料,也是极好的固氮绿肥和植物和优质绿肥。多年来,科学家一直在研究安全利用山豆的方法,但至今没有取得成功。

关于水泡能去毒的说法,顾有容告诉笔者,“ODAP易溶于水,煮过之后可以将其从组织中过滤出去,但这只能降低山豆的ODPA含量,并不能将其彻底去除。”健康咨询师 Kay Y Zhou 也指出:“经过蒸煮、煎烤等高温烹调方式的处理,马牙豆的ODAP只能去除80%—85%,余毒仍然可能破坏人体的神经和血管系统。”

换句话说,不管是用水泡还是水煮,山豆中仍然含有有毒物质。水煮还有科学依据,磨成粉能去毒就是无稽之谈了,“就是颗粒大小的变化。”

张大伟指出,目前,获得科学证实的脱毒方法,是通过微生物发酵法可以降低山豆中的ODAP含量,但发酵后的山豆通常作为农牧业的饲料使用。

此外,育种界也正在培养低ODAP含量的山豆,但尚未取得成功。

马牙豆发成豆苗就没毒?

“白灼松柳苗”“生拌松柳苗”“酸辣松柳海蜇”……笔者调查发现,北京多家饭店的菜单上都有松柳苗的名字。

松柳苗到底是什么?有报道指出,松柳苗是一种绿色无公害健康食品,“又名相思菜,是近年刚从国外引进的一种高档蔬菜,原产于南美洲。”而北京卫视《身边》节目也介绍松柳苗作为阳台菜种植的方法,一时间很多家庭的阳台上长出了“绿苗苗”。

松柳苗的种子到底是什么?笔者采访了淘宝几位销售松柳苗种子的店主,原来,松柳苗的种子正是马牙豆。而35元一斤的“熬粥用”有机马牙豆,作为种子卖只需要3.5元一斤。而被包装成能在阳台种植的芽苗菜“松柳苗”,它的销量也比熬粥用的马牙豆高了不少。

自家吃的松柳苗可以买豆发,饭店里大量的松柳苗又从哪儿来?因为不是常规蔬菜,北京新发地农产品批发市场没有销售。笔者调查发现,饭店大多从北京郊区的芽苗菜栽培合作社购进松柳苗,销售人员告诉记者,合作社有营业执照,但不能提供松柳苗的

合格检测报告,因为目前松柳苗并没有行业标准,他们生产遵循的是豆芽的生产标准。

而对“松柳苗是否有毒”的询问,笔者采访到店主们异口同声:没毒。然而,植物学博士、原《科学世界》副主编史军告诉记者:“松柳苗确实是马牙豆发的,其中自然含有ODAP,长期食用也有导致神经性山豆中毒的风险。”

张大伟在研究中发现,在马牙豆的整个生长周期中,苗期毒性最大。他表示,ODAP在山豆的整个生长周期都存在,在种子萌发时,ODAP浓度增加,这是净合成的结果;ODAP主要位于最活跃的生长部位,如根尖和叶尖。

张大伟说:“吃马牙豆或表示松柳苗,一定要慎重。现在并没有研究表明,摄入多大剂量的ODAP就会导致神经性山豆中毒,所以,长期少量或者一次大量食用都有可能引发不可逆转的损伤。”

Kay Y Zhou表示:“虽然马牙豆富含蛋白质、氨基酸和矿物质,但这些营养完全可以通过其他食物摄取。以豆类为例,小扁豆、鹰嘴豆等不但同样富含蛋白质、氨基酸和矿物质,而且没有毒性,还含有一些马牙豆中没有的抗氧化物质。”



反复骨折应警惕多发性骨髓瘤

本报记者 李颖

给您提个醒

“老年人骨骼和关节退变,人们往往认为老年人腰酸腿疼是很正常的事。”北京大学血液病研究所副所长刘开彦教授称,而2/3以上的多发性骨髓瘤的患者,都以腰酸腿疼为首发症状,常见于胸部及腰部。

由于人们对骨髓瘤比较陌生,很多人常去骨科或康复科就诊,结果延误病情。有数据显示,因为多发性骨髓瘤的腰痛与腰椎

间盘突出非常相似,初诊时误诊率近70%。因此,老年人如果不明原因的骨折或是反复骨折,建议到医院进行检查。

多发性骨髓瘤是一种血液系统恶性肿瘤,在我国的发病率已经超过急性白血病,位居血液系统恶性肿瘤发病率的第二位。目前,在中国,年发病率为1—4/10万人,85%在50岁以后发病。“临床发现,近2/3的多发性骨髓瘤患者在初次诊断时就已累及多脏器功能。”刘开彦提醒,如果发现不明原因骨痛、腰痛、反复感染、蛋白尿(尿“泡沫”增

多)、贫血、肾功能损害等症状时,建议立即就医,进行血液学检查、尿免疫球蛋白检测、全身骨X线摄片,必要时行骨髓穿刺检查。

近年来,在多发性骨髓瘤治疗方面,涌现了一批多发性骨髓瘤治疗新药,对于不同年龄段患者,其治疗目标、治疗方案以及疗效均有一定差异性。2013年版《中国多发性骨髓瘤诊治指南》建议,通过医生引导患者进行持续的联合新药化疗,提升患者治疗依从性,实现早期、及时、足量、足疗程治疗。

为了帮助低收入多发性骨髓瘤患者,中国癌症基金会在西安杨森制药有限公司的支持下,开展了患者援助项目,向他们提供药品援助,以减轻患者及其家庭的经济负担。目前,该项目正在北京、上海和天津的六家医院试运行。



体验更逼真 更畅快的乐趣

4G

移动4G, 国际主流, 快人一步

更快的移动4G时代, 已经到来! 你将体验到的, 是网速可达每秒100兆的飞速畅快; 是下载一部高清电影只需几分钟的酣畅淋漓; 更是随时随地和世界随心连接的尽情快意! 快, 用移动4G!

中国移动现已推出4G服务, 开通城市请咨询10086

