

# 别小看了植物营养素

相信许多读者对大豆异黄酮、番茄红素、茶多酚、花青素等名词早已耳熟能详,但对植物营养素这个概念可能感到陌生。其实,植物营养素就是指上述存在植物性食物中的一类具有重要生物活性(健康促进作用)的植物低分子次级代谢产物,又称植物化学物,它们是目前已知营养素(如蛋白质、脂肪、矿物质等)以外的一类物质。事实上,植物营养素也包括各种含有红、黄、橙、绿、紫等天然色素成分和引起苦、甜、酸、辣、涩等不同味觉的成分。

## 植物营养素缺乏与慢性病有关

植物营养素的发现,成为生命科学研究领域新的里程碑。有专家认为,其重要意义完全可与抗生素、维生素的发现相媲美。迄今为止,天然存在的植物化学物总数量还不清楚,估计有 6 万~10 万种。大量的研究证实,植物营养素对人类健康的维护作用十分重要,主要生理作用包括清除体内自由基、抗氧化、延缓衰老、调节免疫、改善血脂和血糖等代谢和

降低患肿瘤、心脑血管病、糖尿病、痛风等慢性病的风险。如果我们日常膳食中植物营养素摄入不足或缺乏,那么患慢性疾病的风险就会大大增加。膳食中的营养素是维持生命的基础,而植物营养素是提高生命质量的保证。

## 深色果蔬植物营养素含量高

植物营养素广泛存在于天然植物、真菌及藻类生物中。以我们平时常吃的马铃薯为例,其中就含绿原酸、咖啡酸等多种酚类化合物及不同结构的糖苷生物碱、草酸等 100 种以上的植物营养素。膳食中的植物营养素主要来自新鲜的蔬菜及水果中,且颜色越深的果蔬含量越丰富。野生、有机蔬菜和水果植物营养素含量较普通蔬菜、水果更高。谷类、豆类、菌藻类食物也是植物营养素较好的来源。对于一个选择混合膳食的人而言,每天摄入植物营养素的量大致为 1.5 克,素食者可达两克,其种类则多达数百种以上。为了保证摄入足量的植物营养素,我国最新版居民膳食指南建议每人每天摄入

新鲜蔬菜 300 克~500 克,且其中一半以上应为深色蔬菜;摄入新鲜水果 200 克~400 克。但许多人可能因工作繁忙选择快餐,也许因业务应酬而在外就餐,还有一些人的饮食习惯是从不吃水果,部分人也可能因牙齿原因而远离蔬果,但更多的人是缺乏对植物营养素的认识,对健康饮食的重视度不高而致自己成为食盲。

由于上述种种原因,我国居民多数人的膳食食物构成与这种健康饮食要求有较大的差距。据 2002 年中国居民膳食营养与健康调查数据显示,居民人均新鲜蔬菜摄入量为 276.2g/ 天,其中深色蔬菜的摄入量仅为 90.8g,还不到 1/3;人均水果摄入量仅为 45g/ 天,仅为健康膳食最低目标要求的 22.5%。可见,我国居民膳食中还存在许多亟待改进的地方。为了降低患慢性病的风险和提高生命质量,建议广大居民一定要掌握食物多样、粗细搭配、多吃蔬菜和水果的饮食原则。《健康报》2014.4.15 文 / 唐大寒

# 香蕉艾兹病 会不会传染人？

香蕉患上了“艾兹病”?近段时间网上流传的消息让爱吃香蕉的消费者不免担心。日前,北京市农业技术推广站专家明确向记者表示,“香蕉艾兹病”是一种误传,这其实是一种真菌类的枯萎病,而北京市场销售的多是不易得此病的香牙蕉类型。

## 京城谈蕉色变？

## 香蕉销售正常,季节性涨价

网上热传的一条消息称,一种“香蕉艾兹病”已从东南亚大范围蔓延,全世界香蕉将面临灭顶之灾。于是有些消费者开始联想,担心吃了有病的香蕉会损害健康甚至也会得“艾兹病”,一时谈蕉色变。

不过,市场水果摊的商贩们依然在正常售卖香蕉,零售价在每斤 7 元左右。新

发地的香蕉商户们说,他们知道有些香蕉会得枯萎病,但“从没听说过香蕉‘艾兹病’的说法”,感觉有些夸张。

新发地有关人士介绍,目前香蕉价格略有上涨,但这是一种季节性上涨,因受市场供应量等因素影响,从过年开始香蕉就开始小有涨价,并不是因“香蕉艾兹病”影响。

## 香蕉为什么得“艾兹病”？

## 难治植物病,此艾滋非彼艾滋

“香蕉艾兹病”究竟是一种什么病呢?记者日前致电北京市农业技术推广站高级农艺师许永新,他表示“消费者无需担心”,所谓“香蕉艾兹病”其实是一种真菌类的枯萎病,也叫“黄叶病 4 号小种”或巴拿马病,是香蕉的一种常见植物

性病害,因比较难防治,不好控制,目前没有特效方法,一般有 40 多天的潜伏期,所以被外界误传跟“艾兹病”一样。

那市场上的香蕉还能吃吗?许永新说,一般来说,香蕉如果得了枯萎病,就不会结果。即使偶尔结果果实也很小,不成熟,根本没有商品价值。这种香蕉的黄叶汁液浓度到了果实上,已经含量低到检不出来了。

另外,香蕉的枯萎病主要发生在粉蕉、贡蕉这两类品种上,而北京市场上销售的多是香牙蕉,这种品种发病没那么严重。

“香蕉枯萎病主要影响香蕉的种植、收成,不会传染给人”,许永新称。

## 《新京报》2014.4.16 文 / 廖爱玲

作用。用一大杯水冲服车前草粉末也有助于缓解便秘。

**助眠:甘菊茶。**甘菊能让人松弛的进入深度睡眠状态,此外温牛奶也具有镇静作用。

**助消化:薄荷茶。**喝些药茶(特别是薄荷茶)有缓解油腻、帮助消化的作用。

**缓解辛辣:酸奶。**酸奶中含有的脂肪和蛋白质能减轻辛辣食物的灼烧感,而脱脂乳制品不具有这样的功效。

**腹胀:小苏打水。**将少量小苏打放入一杯水中均匀混合后喝下,就能缓解胀气和腹胀。益生菌饮料也能减轻胃肠胀气。

## 《生命时报》2014.4.16

# 饮料喝对了治小病

低到最低。在锻炼之后立即饮用酸樱桃汁也有助于肌肉恢复。

## 伤风感冒:柠檬蜂蜜茶。

伤风感冒时喝这种饮料能疏通堵塞的鼻孔,从而缓解伤风感冒的不适症状。伤风时应当避免饮用牛奶和其他乳制品饮料,因为有些人会因为食用乳制品而造成痰量增加。

**口疮:椰汁。**患口疮后可以尝试用椰汁漱口,或是饮用一些椰汁;这因为椰油有助于治疗真菌感染,如鹅口疮。

## 便秘:芦荟汁。

芦荟具有润肠通便的

# 吃蕨菜会致癌吗？

如今,人们都喜欢吃绿色食品,比如生长在大自然中的绿色山菜。这些山菜中,有“山菜之王”之称的蕨菜,更是受到许多人的热捧,认为这些野生蕨菜没有受到化肥农药等化学物质的污染,是生长在大自然中成分绝对天然的绿色植物,吃了对身体会有很多好处,甚至可以抗癌。但最近网上却流传一种说法,说吃蕨菜会致癌。那么,蕨菜到底是抗癌还是致癌?

由于人们生活水平的提高,一些野菜已成为人们餐桌上很受欢迎的常客。生长在山野中的蕨菜也颇受青睐,有些地方已制成罐头制品或干蕨菜推向市场。而且目前市场上用蕨菜制作的蕨根粉也很受人们喜爱。记者在网上了解到,蕨菜味甘性寒,入药有毒毒、清热、润肠、化痰等功效,经常食用可降低血压、缓解头晕失眠,止泻利尿等。因此,早期它被盛传为“安全、无污染,且含有多种营养物质,甚至还有‘抗癌’作用的天然食物”,并受到许多食客们的喜爱。更由于蕨菜中的纤维素可促进肠道蠕



动,减少肠胃对脂肪吸收的作用,而受到许多减肥少女的喜爱。蕨菜营养丰富,又被誉为“长寿菜”,那么食用蕨菜是否真的会致癌?其实蕨菜致癌并不是网上刚开始流传的消息,两年前就有相关专家研究证实,蕨菜中的确含有致癌物质,这种物质叫做“原蕨苷”,在蕨菜根茎中含量最高,经常食用会导致食道癌、胃癌的发生率变高。但蕨菜并不是不能食用,关键在于食用方法和用量。

专家提醒人们,在食用蕨菜时最好不要生吃,吃之前可以通过漂洗、热水冲烫、焯炒等方法来减少蕨菜中原蕨苷的含量。但减少并不等于消失,蕨菜类的食品中还是会含有少量的原蕨苷,所以最好不要经常食用蕨菜。

## 《湖州广播电视报》2014.3.28

## 莴笋叶维 C 含量高助补钙



春天是吃笋的好时节,各种笋正当季,竹笋、芦笋、莴笋。今天介绍的这道关于笋的菜,乍一看不是一盘绿叶菜嘛,没错,吃起来也跟生菜类似,但比生菜更脆爽更清香,其实就是莴笋叶。

事实上,莴笋叶中维生素的含量总体来说比茎要高,叶中胡萝卜素的含量比茎中的高数十倍,维生素 B<sub>1</sub> 是茎的两倍,维生素 B<sub>2</sub> 是 5 倍,维生素 C 是 3 倍。叶中的尼克酸含量不仅比茎中的高,其抗氧化的作用也更好。此外,叶中还含有大量的钙,如果弃之不舍非常可惜。

最后提醒大家,买莴笋时,注意看根部,如果根部中心有白点或空洞,说明莴笋老了,口感不好。而根部完全透明,就比较嫩。

## 《大河健康报》2014.4.15 文 / 王扬

## 家养河豚也有毒

3 月 20 日晚上,顾女士的老公和两个朋友一起到某饭店用餐,每人各点了一份河豚,9 点钟左右饭毕归家后,人出现头晕现象,顾女士问他晚上吃了什么,他说吃了河豚,顾女士意识到老公可能是河豚中毒,第一时间将其送到附近一家医院进行抢救。

到医院时,中毒者已经神志不清,说话大舌头,后经医院工作人员全力抢救,总算脱离了生命危险,目前已经慢慢康复。医院工作人员在抢救过程中表示,顾女士老公这种症状是典型的河豚中毒现象,听到医生的诊断意见,顾女士次日便向工商部门进行了投诉,工商部门随即介入了调解,目前酒店方面承认顾女士的老公是因为食用了河豚中毒。

工商部门提醒广大消费者,清明时节前后是河豚上市的时节,说什么家养的河豚无毒是自欺欺人,每年都有人因食用所谓的家养河豚而中毒致命,建议尽可能不要食用,万一食用出现中毒症状,第一时间送医院抢救。

## 《大河健康报》2014.4.15 文 / 张斌

## 素食者患癌风险高一半

据英国《每日邮报》4 月 3 日报道,最新研究报告表明,吃素食会影响人的健康状况和生活质量。

以往素食者都对其无肉饮食感到非常健康和自信。不过,新研究则表明,素食主义者并不健康。他们看医生的频率要高于一般人。报告表明,他们更容易过敏,患上癌症和出现精神健康问题。

据 CBS 报道,素食主义者会有双过敏的风险。而且他们患心脏病和癌症的风险也比常人高出 50%。他们更易得抑郁症和焦虑症。

不过,奥地利格拉茨医科大学的研究则表明,素食主义者在其他某些方面会更健康。他们称,素食者在生活中的表现会更加活跃。他们饮酒,抽烟更少,体重指数也更低一些。更是指出,素食主义者成为社会经济地位高的人的可能性很大。这份研究的结果还与之前有关红肉和包括直肠癌在内的健康问题的研究相抵触。而奥地利研究者却不认可这种说法。因此,研究者需要更多的研究来证实其观点。

## 环球网 2014.4.8

## 92%网友认同喝牛奶能补钙

牛奶已经成为很多人健康生活的一部分,但与此同时,关于牛奶的谣言层出不穷,给消费者的认知带来了很大困扰。日前,生命时报、中国传媒大学国家互联网信息研究院协同蒙牛乳业,发起“知食捍卫健康·不做谣控人”的公益活动,邀请国内权威专业人士、媒体代表一同就食品安全谣言问题进行深入探讨,并传达科学的食品安全消费观念。

会上发布了主办方在微信平台对网民的问卷调查。27191 份测试数据显示,92%的网友认同多喝牛奶、多运动和多晒太阳能更好地补钙。91%的网友同意喝纯牛奶拉肚子既可能是质量问题,也可能是其他原因的观点。中国农业大学营养学教授何计国在会上指出,乳糖不耐受和有些儿童的身体无法吸收乳酪蛋白都可能导致腹泻。另外,调查显示,网友对于牛奶的了解还存在一定误区、有 39%的网友认为,牛奶和果汁混在一起会沉淀,说明这两者不宜一起喝。何计国教授指出,沉淀是牛奶遇酸后的基本反应,牛奶与果汁一起喝并不冲突。有 20%的网友认为牛奶保质期长是因为添加了防腐剂。事实上,牛奶保质期长是因为采取了高温杀菌和无菌包装。《健康报》2014.4.15 文 / 赵全文