

冬吃萝卜，哪个品种更有营养

□ 谷传玲

营养课进行时

萝卜是冬季餐桌上的常客，无论是包饺子还是做萝卜汤，都很美味。常吃的心萝卜、青萝卜、红皮萝卜、樱桃萝卜、红心萝卜(心里美)和长红萝卜，这些品种到底哪个更有营养？吃萝卜会影响甲状腺激素吗？

樱桃萝卜能量最低

每百克红心萝卜含能量41千卡，低于藕(46千卡)，高于栗面南瓜(36千卡)。樱桃萝卜能量最低，只有12千卡。正在减肥控制能量的朋友，可以多吃樱桃萝卜，少吃红心萝卜。

碳水化合物是人的主要能量来源。每百克红心萝卜含碳水化合物9.8克，比栗面南瓜(8.8克)高。不过，无论是否减肥都不宜过度控制碳水化合物。科学均衡的膳食结构里，碳水供能比至少占50%。对于减肥的朋友来说，按照每日1500千卡能量来计算，每天至少需要187.5克碳水，吃200克红心萝卜也不过187.5克的10%。

红心萝卜营养更丰富

红心萝卜的钾、钙和维生素C含量较

高。每百克红心萝卜含钾离子385毫克，是香蕉的1.5倍，吃200克就能满足每日钾需求的38.5%，充足的钾摄入有助于控制血压。每百克红心萝卜含钙86毫克，其他萝卜含量均在50毫克左右。

每百克红心萝卜含维生素C为20毫克，跟蜜橘、柠檬、柚子很接近。吃200克红心萝卜就能满足每日维生素C需求的40%。

另外，红心萝卜富含抗氧化的花青素，这也是它比其他萝卜营养的突出之处。

吃萝卜不会影响甲状腺

萝卜属于十字花科蔬菜。有人认为，“十字花科蔬菜对甲状腺不好，会导致甲状腺肿大”，理由是十字花科蔬菜中含有硫代葡萄糖苷(GRA)，摄入后会在内源性芥子酶(MYR)的作用下，降解为硫氰酸盐，从而抑制甲状腺细胞对碘的吸收，影响甲状腺激素合成。

不过，加热会破坏GRA和MYR，生成的硫氰酸盐会大幅降低。研究证明，短时间蒸、焯水后硫氰酸盐的含量不仅没有降低，反而还更高了。但在长时间高温加热后，对硫氰酸盐破坏较大，含量明显降低，并且切口越小降低得越多。

所以，如果把萝卜做熟了再吃，完全不用担心。对于患有甲减的朋友，建议不要生吃。

怕辣去皮或做熟吃

萝卜皮细胞中富含硫代葡萄糖苷和黑芥子酶，两种物质可以反应产生辣味的硫氰酸酯。所以，建议怕辣的朋友吃萝卜去皮，或者把萝卜做熟了吃，这是因为黑芥子酶怕热。有研究显示，100℃处理30分钟，红心萝卜中的黑芥子酶活力仅剩下4.08%，几乎全部失活。

除了黑芥子酶能跟硫代葡萄糖苷反应外，肠道里的微生物也能发挥类似黑芥子酶活性，把硫代葡萄糖苷水解成硫氰酸酯。在这个过程中也会产生气体，所以吃完萝卜排气多。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)



视觉中国供图

萝卜缨千万别扔

是萝卜的13倍。

每百克青萝卜缨的钾含量高达424毫克，是萝卜的1.7倍；维生素C含量高达41毫克，是萝卜的5.9倍；钙含量是110毫克，是萝卜的2.3倍。

每百克白萝卜缨的维生素C高达77毫克，是萝卜的4倍。蔬菜中除了小辣椒、彩椒，维生素C含量最高的就是它。

樱桃萝卜往往都是带着萝卜缨卖的，其他萝卜有时也会带着萝卜缨，很多朋友会把萝卜缨扔掉。其实，萝卜缨比萝卜营养更丰富。

比如，每百克樱桃萝卜缨的胡萝卜素含量高达51毫克，是萝卜39.4倍；维生素C含量是萝卜的3.6倍，吃100克就能满足每日的维生素C需求；钙含量高达238毫克，

吃烤红薯会致癌？不可信！

□ 薛庆鑫

科学辟谣

科普中国与科普时报社办



冬日里，吃红薯当数烤红薯了，特别是被烤得香甜流糖，吃进嘴里甜到心里。有人说，烤红薯虽然好吃，但是会致癌。烤红薯真的会致癌吗？

红薯富含β-胡萝卜素

作为甘薯类食物，红薯可以替代部分主食，比如做红薯米饭、红薯粥、红薯馒头、烤红薯、蒸红薯等，其营养丰富，富含膳食纤维和β-胡萝卜素。

美国农业部营养数据库数据显示，每百克红薯的总膳食纤维为3克，是同薯类的土豆的1.2倍，能增强饱腹感，预防便秘，对肠道健康有益。但不能一次吃太多，以免胃部不适或出现胀气。

红薯的β-胡萝卜素含量是土豆的125倍。这种成分可以在体内转化为维生素A，

对眼睛和皮肤健康有益，能预防眼睛干涩、夜盲症，还能维持皮肤的抵抗力，延缓皮肤老化。不过，在短时间内吃太多红薯，可能会导致皮肤暂时性变黄。

吃烤红薯不会致癌

之所以有人认为吃烤红薯会致癌，是因为烤属于高温烹调，烤时一般温度可达160℃—170℃，微波烤为160℃—180℃，电烤为225℃—240℃，炭烤则高达350℃。当温度高于120℃烹调富含碳水化合物的高淀粉食物，就会促进丙烯酰胺的生成，它属于致癌物的一种。

但是，丙烯酰胺属于2A类致癌物，对动物致癌的证据比较明确，但对人致癌的证据有限，只是可能会致癌，算是潜在致癌物。猪、牛、羊肉等红肉也都属于2A类致癌物。

研究人员对市售烤红薯进行了丙烯酰胺含量的检测，结果发现，仅在烤红薯外皮含有少量的丙烯酰胺，而红薯肉中几乎没有。因此，可以排除吃烤红薯对人体的危害。对于肉眼可见的红薯焦糊部位，完全可以去掉再吃。

但需要提醒的是，用烤箱、微波炉、空气炸锅烤的红薯可以放心吃，街边煤炭烤的却要少吃。有研究表明，煤炭火烤红薯的皮层、皮下肉层和中间肉层，都受到了硫、铜、铅、汞、砷等重金属的严重污染，尤其是外皮被污染得最为严重。

控血糖者少吃为好

红薯味道甘甜，糖含量不低，不利于血糖控制。GI是衡量食物引起餐后血糖反

应的一项有效指标，如果超过了70就属于高GI食物了。

煮红薯的GI为77，带皮在预热的木炭上烤45分钟GI为81，带皮在175℃下烘烤45分钟GI为83，虽然不同品种之间会有差异，但都属于高GI食物。

对此，控血糖者不要单独吃红薯，最好不吃烤红薯，或少吃。实在想吃就选煮红薯吧，要控制好量，用红薯替代部分米饭，并搭配蔬菜和蛋白质食物一起吃。

(作者系注册营养师)

发芽红薯可盆栽做菜

红薯贮藏时间久了会发芽，有人认为发芽红薯有毒不能吃，于是就扔了。这其实太浪费了，其实发芽的红薯也能吃。还可以找个花盆种起来，既当盆栽观赏，其叶子还能做菜，两全其美。

红薯叶的营养很不错，膳食纤维是红薯的近2倍，钙含量是红薯的10倍，钾含量是红薯的1.3倍，镁含量是红薯的3.4倍，维生素B₆含量是红薯的36

倍。做个凉拌红薯叶或红薯叶炒肉丝都不错。

但如果红薯发霉就不能吃了。霉变的红薯会产生毒素甘薯酮，可导致小鼠和其他动物肝坏死。这种毒素性质稳定，耐高温，不易被破坏，平时的烹调方法蒸煮和烤均不能使之分解。如果看到红薯的表皮呈现黑色或者褐色，有黑色的斑点，安全起见就别吃了。

越剧：江南灵秀天籁之声

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“江南灵秀出莺莺，啼笑喜怒成隼。”作为中国第二大剧种，越剧长于抒情，以唱为主，声音优美动听，表演真切动人，唯美典雅，极具江南灵秀之气，艺术流派纷呈，是中华传统文化中一颗耀眼的明星。

取材上，越剧多以才子佳人为主，戏角儿均为女扮男装，唱出的则是轻盈俊秀的风月传奇。尤其是那绵软悠远的唱腔，宛如天籁之声，一字一句皆是百般韵味、千般情缠、万种柔肠，令人如痴如醉，百听不厌。

越剧发源于浙江，兴起于上海。1852年，浙江农民金其炳所创曲艺“落地唱书”，后经历农村草台班戏，由男子越剧到女子越剧科班的历史性演变，逐渐向古装大

戏发展。1925年9月17日《申报》的演出广告中首次冠名“越剧”，沿用至今。越剧主要流行于上海、浙江、江苏、福建、江西、安徽等广大南方地区，以及北京、天津等地，为“流传最广的地方剧种”。

经过不断创新，越剧以兼容并蓄的艺术情怀，广泛学习话剧、电影、歌舞，以及昆曲、京剧等传统戏曲的表演方法，巧妙地融汇现代艺术与优秀传统文化有机融合。从20世纪40年代越剧改革，焕发出更加迷人的风采，成为雅俗共赏的戏曲剧种。

越剧曲调清悠婉转，主要有尺调、四工调、弦下调三大类，其中尺调又分慢板、中板、连板、散板、器板、二凡、流水板等。在演唱方法上，大都集中在唱字、唱声、唱情等方面，以此来显示自己的独特个性，通过发声、音色以及润腔装饰的变化，形成不同的韵味美。演奏乐器有鼓板、越胡、扬

琴、二胡、中胡和大提琴等，演奏分吹、拉、弹、打四部分。

演员大多是女性，“盈盈一握小蛮腰”，妆容靓丽，扮相俊美，饰演的小生玉树临风，风流倜傥，小旦娉婷婀娜，娇羞妩媚。越剧动作，形体优雅，舞姿翩翩，处处细腻动人，充满神韵。越剧服装做工稳重端庄、清秀文雅，十分招人眼球。

越剧化妆具有色彩明快柔和、线条清新和五官分明的特色，既符合生活又具有一定的艺术夸张性。越剧表演的舞台，写实与写意完美结合，无论是时空转换还是环境变换，一幕幕布景，一道道灯光，常常是霓虹与裙钗互艳，霞光与朝靴相映，水袖飘动，音韵流淌，整个舞台充满了诗情画意。

20世纪五六十年代是越剧的黄金时期，出现了一批有重大影响力的越剧精品，如《梁山伯与祝英台》《西厢记》《红楼梦》《祥

林嫂》《孟丽君》《孔雀东南飞》《何文秀》《彩楼记》《打金枝》等。越剧老一辈著名表演艺术家有袁雪芬(袁派)、尹桂芳(尹派)、范瑞娟(范派)、傅全香(傅派)等。

越剧扎根乡土，带着本土化印记，其迥迥清丽的戏腔传遍大江南北，乃至大洋彼岸——遍及东南亚、欧美各国，被称为“中国歌剧”。越剧电影《梁山伯与祝英台》是新中国第一部彩色戏曲艺术片，在1954年日内瓦会议期间，被周恩来总理多次用来招待各国政要和记者，誉为“东方的《罗密欧与朱丽叶》”。此外，享誉世界的小提琴协奏曲《梁祝》，同样源自越剧唱腔。2006年5月20日，越剧被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

越剧从钟灵毓秀的江南水乡走来，顾盼生姿，惊艳了全世界，以其独特的艺术魅力，赢得了广大群众的喜爱，使几代观众为之洒泪。

茶知道

每次遇见，都是惊喜！

冬日方知茶能驱寒

□ 童云

冬季，是呼吸道传染病的高发季节。笔者以为，大家平时除了要做好个人防护、积极接种疫苗，构建好免疫屏障外，关键还是要放松心情，尤其是端起茶杯，感受一下茶带来的温暖。

人之冷暖，茶知道！从健康的角度来看，喝茶可谓好处多多。这种好，明朝李时珍《本草纲目》有明确记载：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而上升散……”

当然，能根据自身状况、气候变化情况等，科学地调整喝茶的种类，是笔者及身边亲朋好友保持身体健康的条件之一。这种喝茶的功力，源于笔者近20年对茶的热爱与体验。随着自己对茶的认知越来越丰厚，特别是疫情期间对“冬季喝茶加点陈皮”的养生理念有了深刻体会。比如，冲泡云南熟普洱、福鼎白茶时，加入适量的陈皮，不仅能生津止渴，还可以润肠化痰；冲泡红茶时，加入适量的陈皮，不仅可以提高身体素质，还可以暖胃驱寒。当然，也可以酌情加入决明子、枸杞等。

或许有朋友会说，自己因为这样那样的原因从来不曾喝茶，但会喝一点加了玫瑰花、菊花、玫瑰茄等的花草茶，这就好办了。玫瑰花与菊花一起冲泡，就形成了茶界推崇的“双花茶”饮，具有清除肺腑之火、疏肝气、润肺燥、安定心神、舒畅神志的功效。

在此提醒大家，不要将自己认为有效的茶品泡煮给家人喝。虽说“药食同源”是健康养生的法宝，但能喝什么，仍然需要因人、因季节、因环境、因身体状况进行选择。喝对了才能起到防病保健的效果，否则还有可能伤身。比如，如果家中有糖尿病患者，当你听说蜂蜜有润燥、通便功效，目睹因咳嗽而彻夜难眠的家人，于是就冲泡一杯浓浓的蜂蜜水让其饮下……这样的结果怕是会有一种“按下葫芦浮起瓢”的结果。

“想喝什么茶，由味蕾说了算。”这是笔者以前逢人常说的话，现在“更正”，“能喝什么茶，由身体说了算。”

爱茶，品茶，前提是要爱自己，爱生活。

(作者系中国农业出版社副编审，中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)



视觉中国供图

探秘新疆图瓦人村落

□ 文/图 宋伯航

新疆喀纳斯湖畔，有一支神秘图瓦人部落，沿袭古老独特风俗，至今不被外界打扰。图瓦人生活的喀纳斯环境，被誉为“地球最后一片净土的人间桃花源”。

邻近喀纳斯村的禾木村和白哈巴村，居住着2000多名图瓦人，使用图瓦语，是我国现存的稀有语种，隶属于阿尔泰语系突厥语族。

图瓦人，隋唐时称都播，元代称图巴或乌梁海人，属蒙古族支系，准确称谓蒙古族图瓦人。有学者认为，图瓦人是成吉思汗西征时留下守卫要塞和放马场的兵士，逐渐繁衍至今。也有学者认为，图瓦人的祖先是500多年前从西伯利亚迁移而来，与今天的俄罗斯图瓦共和国属同一民族。最近，又有俄罗斯学者研究发现，图瓦人可能是印第安人的祖先。对此，学术界没有定论。

喀纳斯行政区划伊勒哈萨克自治州阿勒泰地区，地处西域丝绸之路节点上的西北部天山山道，被联合国教科文组织命名为世界天山自然文化遗产地。图瓦人长期生活在群山密林中，以绵延起伏的阿尔泰山脉作天然屏障，高山森林环抱，河流湖泊密布，土地草原肥沃，大漠绿洲相连，动植物种类繁多多样。



图为新疆白哈禾木村木屋。

走进图瓦人传统原始木屋，冬暖夏凉。卯榫结构木制建筑，不使用一根铁钉，不用地基，就地取材，挑选笔直坚硬

的松树作搭建房屋材料。每层松木里填满厚实的干苔藓，紧密黏合上下两层积木，不仅坚固防风，而且吸潮保温。喀纳斯冬季漫长，雨雪丰沛，为避免积雪压塌木

屋，屋顶采用尖顶三角形架构，积雪顺势滑落至地融化。

早期图瓦人生活方式，主要以渔猎为生，后随时代变迁，转为半狩猎半放牧。新时期实施乡村振兴战略，除开发民族特色旅游业外，仍保留着山地草原游牧民族游牧传统。春夏回转草场集牧，秋冬外出骑马或乘自制雪橇狩猎。据考证，阿勒泰地区的图瓦人最早发明了滑雪板，是“人类滑雪起源地”，部分图瓦人仍保留着秋冬狩猎传统习惯。

今天图瓦人的生活，经长期民族融合与历史演变进化，受当地蒙古族、哈萨克族、俄罗斯族等少数民族影响，饮食以奶制品、肉类、米面为主，用鲜奶制成奶疙瘩、酥油、奶豆腐等食品；肉食多清炖牛羊肉、手抓肉、烤肉、大盘鸡、马肉、熏马肠等；面食有拌面、揪面片、抓饭、烤馕、馓子、油塔、曲曲儿等；采摘山林中的花球果、野草莓、野枸杞等野果制成果酱，配合烤馕、肉食一起享用，极具西域风情。

传承先祖初始文化，每年农历十月二十五，图瓦人迎来一年一度盛大的“点灯节”，也叫鲁鲁节。这天，整个夏秋季在外放牧的牧民身着盛装回到村里，他们从山上

采集一些爬地柏堆成一堆，到傍晚点着，然后围坐祈求吉祥安康。

在“点灯节”，一家人围坐炕上，在喜笑颜开的欢快气氛中，一边大口吃着牛羊肉，一边大碗喝着醇香奶酒。奶酒的制作，是图瓦妇女用特制酵母将煮熟的牛羊马鲜奶发酵，又将发酵奶放入锅中煮沸，同时在锅上扣一木缸，上部有一流槽，奶酒从流槽中流出。奶酒，是喀纳斯的阳光雨露和草木精华经过奶畜的有机处理和转化最终凝结而成，是十分珍贵的绿色保健食品。

从“点灯节”开始，预示进入漫长的冬天。雪覆禾木，春牧冬休。伴着寂静喀纳斯湖静眠，枕着白哈巴茫茫雪山入梦。

漫步图瓦人村落，宛若掀开一页页历史，骑乘骏马驰骋草原，如同穿越一个个朝代。亲临图瓦人的“点灯节”，互赠图瓦族人前生今世顶礼膜拜的圣洁哈达，盛世开泰共同分享春华秋实喜悦，双手合十于胸前，祈祷中华大家庭未来更加幸福美好的新生活。

(作者系新疆作家协会会员)

本版投稿邮箱 769131563@qq.com