

蚕豆好吃，有些人却要慎吃

□ 阮光锋

营养课进行时

蚕豆是春末夏初的一种豆类，它既可作主食，又可作副食，还能当蔬菜吃，营养价值丰富。不过，有的人吃时要当心，因为它可能诱发蚕豆病。

蚕豆有什么营养

蚕豆，又称罗汉豆、胡豆、兰花豆等，富含高蛋白、高膳食纤维，脂肪含量低。

蚕豆的蛋白质含量高达30%左右，对于素食者来说，是一种很好的蛋白质补充来源。其丰富的膳食纤维有助于促进消化系统健康，预防便秘和维持饱腹感。同时，它还富含多种维生素和矿物质，包括叶酸、钾、镁等。以及含有丰富的抗氧化物质，如多酚类化合物，有助于减少自由基对身体的损害。另外，它的脂肪含量较低，适合需要控制脂肪摄入量的人群食用。

蚕豆营养价值优秀，不论是鲜豆当蔬菜炒着吃，还是干豆做五香蚕豆、辣味豆、怪味豆、油炸蚕豆和蚕豆辣酱等，都是不错的选择。

然而，蚕豆虽好，有的人却不能吃，当心蚕豆病！

蚕豆病是怎么回事

蚕豆病(Favism)，也称葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症，是一种遗传性疾病，10岁以下的男孩最多见。

G6PD是一种重要的酶，负责维护红细胞内的抗氧化能力，保护红细胞免受氧化损伤。但缺乏这种酶的人，如果吃了蚕豆，就会导致红细胞破裂，从而引发溶血性贫血。

蚕豆病常见症状包括——溶血：吃了蚕豆或相关食物后，红细胞会在体内遭受氧化损伤，导致溶血，即红细胞破裂释放血红蛋白；贫血：由于溶血造成红细胞的破坏，可能导致贫血，即血红蛋白水平下降；黄疸：溶血释放的血红蛋白在体内分解产生胆红素，导致皮肤和眼睛发黄；其他症状：包括头痛、恶心、呕吐等。



吃蚕豆引发“蚕豆病”，已有多人险丧命且无法根治。

视觉中国供图

男童要重点关注蚕豆病

据《一个蚕豆病遗传家系 G6PD 基因突变及 X 染色体失活偏移检测》显示，全球约有 4 亿人患有蚕豆病，这种病在地中海沿岸国家、东南亚、非洲、拉丁美洲比较常见。在我国，蚕豆病的发病率大约为 5.5%，而且南方高于北方，尤其是广东、云南和四川等地为高发区。

蚕豆病具有很明显的家族遗传现象，约有 41.3% 的患者是家族遗传史。而且，这种病的男性发病比例显著高于女性，90% 左右发生于男性，其中 2/3 是 3 岁以下儿童。

这是因为，蚕豆病的病因是 G6PD 缺陷，这是一种 X 染色体不完全显性遗传病。男性的性染色体由一条 X 染色体和一条 Y 染色体组成，其中的 X 染色体来自于母亲，如果母亲恰好这条染色体携带致病基因，那么男孩会患上蚕豆病，也就是说蚕豆病妈妈生的男孩子，有 50% 的概率是患者，50% 的概率是健康者。而女孩，则一半是健康的，一半是携带者，携带者几乎不发病或表现很轻微常常被忽略，这就是大多数蚕豆病患者集中在男童身上的原因。

蚕豆病预防是关键

根据《四川省 G6PD 缺乏症的研究现状和展望》来看，目前蚕豆病没有特殊

治疗方法，只有进行有效预防，才能杜绝蚕豆病的发生。

由于这种病有遗传性，如果父母一方有蚕豆病，那么就要特别当心。家长在第一次给宝宝吃蚕豆时，要特别注意孩子的反应，如果在吃完蚕豆后出现全身不适、疲倦乏力、尿色变深等症状，一定要及时带孩子去医院。如果已经确诊有蚕豆病，那是一辈子都伴随的，不会变轻或消失，需要特别注意。

食用蚕豆及蚕豆制品是引发该病的最主要的诱因，占 80% 左右。所以，如果发现孩子有蚕豆病，那就不要给孩子吃蚕豆以及相关的制品了，包括豆瓣酱、兰花豆、怪味豆等。在购买其他食物时也要特别注意看食品的配料表中是否含有蚕豆。

蚕豆摄入有许多种途径，进食生熟、干鲜蚕豆及蚕豆制品，妈妈食用蚕豆之后的母乳也可引起婴儿发病。所以，如果宝宝有蚕豆病，妈妈在哺乳期也不能吃蚕豆及制品。

而且，蚕豆病不一定非是吃了蚕豆才会得，有些人甚至闻到蚕豆的豆香、沾了蚕豆的花粉，也有可能发病。所以，在蚕豆开花、结果或收获季节，也要避免带孩子到蚕豆地。

(作者系科信食品与健康信息交流中心副主任、中国互联网辟谣平台专家委员会成员)

春吃榆钱有讲究

□ 科普时报记者 胡利娟

近日，江苏徐州某幼儿园小朋友集体制作榆钱窝窝的视频走红网络，让榆钱从众多野菜中脱颖而出。

“别看榆钱外表不起眼，却极具营养价值，富含蛋白质。”中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳告诉记者，相比常见的野菜和绿叶菜，每 100 克榆钱含蛋白质和矿物质锌分别是 4.8 克、3.27 毫克。同时含有碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等多种物质，有安神、降火、止咳、消肿等功效。

榆钱是榆树的果实，其颜色是绿的，形状是中间鼓、边缘薄的片状，看上去很像古代串起来的麻钱儿，因此得名。榆钱谐音“余钱”，寓意余钱多多。

吴佳介绍说，榆钱适合的吃法非常多，常见的有 4 种。

蒸着吃。榆钱先用清水泡一会儿，清洗干净、沥干水，再拌上面粉，蒸熟食用。可以添加蒜泥和香油拌着吃，也可以在和面时加点盐、香油等调料，制作成窝窝头。蒸着吃往往是“菜多面少”，特别适合“三高”患者。

煮粥。类似蔬菜粥，先将大米或小米下锅，煮至快熟时再放榆钱，煮熟即可。可根据自己的口味加点葱花或蒜苗。

作馅。将榆钱洗净、切碎，可以跟肉、虾仁或者鸡蛋等调匀作馅，用来包包子、包饺子、做馅饼等，清鲜顺口。

生吃。刚摘下的榆钱鲜嫩脆甜，洗净后可直接生吃，或者做凉菜拌沙拉都行。

吴佳特别提醒，榆钱变质会导致食物中毒，如果变色或发黏，切不可食用。

未来食品迎面而来

□ 单守庆

品呢？

中国工程院院士、江南大学未来食品科学中心首席科学家陈坚在他的“科学家做科普”中说道：“未来食品的属性，是未来生产方式和生活方式改变的代表性物质，主要是解决食物供给和质量、食品安全和营养、饮食方式和精神享受等问题，核心内容包括植物基食品、食品感知、智能制造、替代蛋白、精准营养、食品安全。”

如此说来，未来食品产业的发展趋势，将是食品技术、生物技术和信息技术的高度融合，让更多的健康食品被看见被信任被接受。这里需要对“传统食用习惯”说明一下，传统食用习惯是指某种食材在省辖区域内有 30 年以上的作为定型或者非定型包装食品生产经营的历史，并且没有列入《中华人民共和国药典》。

在当今的食品消费中，过去未去，未来已来，科学家们研制的未来食品，已经有一些人享用后，体验到了它们的更安全、更营养、更方便、更好吃、更可

持续。人造肉，虽然是 100% 的植物原料，却有动物肉的外观、气味、口感；植物奶，以坚果（杏仁、腰果、椰子等）或谷物（燕麦、荞麦、大豆、大米等）为原料制成，非常适合素食主义者和对动物蛋白过敏的人群；打印食品，借助食品打印机——“食品油墨”——水胶体（能够产生凝胶并将水保持在内部的物质，含有淀粉、果胶、树胶和琼脂）——打印出统称“未来食品”的食品；食物胶囊，将蛋白质、维生素等营养物质混合在一起，装入胶囊。一顿饭，只需要吞下几颗胶囊。它营养均衡，不会让人肥胖。

不久前，在浙江的一个未来食品实验室里，经过 17 天“长”成的细胞培养鱼肉亮相了：色泽乳白，质地弹软，味道微腥，它和真实大黄鱼鱼肉十分相似。为此专门召开的生物合成细胞培养鱼肉的关键技术成果鉴定会上，专家们一致认为：该项目科研人员对生物合成细胞培养鱼肉的外形、细胞数、肌肉细胞和脂肪细胞的比例、硬度、黏性、弹性等特征，与真实大黄鱼的肌肉组织进行对比

研究，研究成果达到国际先进水平，核心技术达到国际领先水平，为未来开展不同鱼类的“人造肉”乃至其他经济动物的细胞培养获取优质蛋白提供了新思路。随着技术不断深化，一定能在可见的未来批量化生产，让细胞培养鱼肉走上人们的餐桌。

因此，我国合成首例人造大黄鱼肉的研制成功，进一步证明未来食品能减少人工养殖肉类动物对土地资源、水资源的高度依赖。也就是说，人类未来食用的肉类，并非全部来自地上走的、水里游的、天上飞的活生生的动物，也有“工厂化养殖”的。人们饮食生活在追求健康、安全、环保的进程中，催生了“绿色食品”“智慧食品”“未来食品”等食品相关概念的变迁……

未来食品迎面而来，面对未来食品的诸多“未知”，大有可为的食品科普必将大有作为。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)



诸葛亮发明的馒头、张仲景首创的饺子、苏东坡炖出的第一碗东坡肉……很多传统食品，人们吃得多，知道的相关知识自然也多。但是，与时俱进的创新食品及其原料来源、制作技术、食用方法等，往往会现知之不多、知之甚少，甚至不为所知的情况。比如，未来食品。

这未来食品的“未来”，没有风味食品的“风味”、老年食品的“老年”、保健食品的“保健”那么好理解。未来，是一个相对于过去和现在的时间概念。有一门研究未来的综合学科叫未来学。有一个具有高成长性、战略性、先导性的产业叫未来产业。作为未来学的一个研究对象和未来产业的一个组成部分，未来食品到底是一个什么样的食