

酸奶怎样喝更健康

□ 阮光锋

K 营养课进行时

酸奶味道酸甜、营养好，乳糖不耐受的人喝酸奶还不会拉肚子，深受人们喜爱，尤其是在夏天，凉爽的酸奶被很多人看作“解暑神器”。

日前有网友称，“早上喝酸奶吸收营养，晚上喝酸奶最补钙，使用电脑后喝酸奶防辐射效果最明显，午后喝酸奶最补充精力，饭后喝酸奶对肠胃最好”。是这样吗？今天的营养课就来告诉你，酸奶是否防辐射？怎样喝更健康。

早上喝更利于营养吸收？

很多人说，酸奶要早上喝才好。其实不然，无论是早上、中午，还是晚上，酸奶的营养价值是不会改变的。

酸奶的营养特点是富含优质蛋白质和钙质。对于一般人来说，喝酸奶、吃乳制品，主要是为了摄取其中的钙质。

如果按上述网友所说早上喝营养吸收好，那么应该是早上就把其中的钙和蛋白质都吸收了，但网友又说晚上喝酸奶最补钙。显然是自相矛盾的。

至于说午后喝酸奶补充精力，蛋白质和钙对于精力而言没有那么大影响。补充精力主要是补充糖分。任何时候吃，都能补充血糖，增强精力。

总的来说，酸奶什么时候喝，完全没必要纠结。具体什么时间喝，主要还是看个人的生活习惯，想什么时候喝就什么时候喝。



AI制图

饭后喝酸奶对肠胃好？

上述网友称“饭后喝酸奶对肠胃最好”。这个说法也并不准确，相反，吃饭的同时喝点酸奶可能还更有利于消化。

一般来说，在吃饭的同时喝酸奶，由于混合着其他食物，可以延长酸奶在消化道里待的时间，因而略微有利于人体对酸奶中钙质的吸收。

而且，酸奶中的乳酸还可能刺激我们的食欲，促进胃酸分泌，加速食物的消化吸收。

喝酸奶防电脑辐射？

“使用电脑后喝酸奶防辐射效果最

明显”这一说法，显然是完全不靠谱的推荐。

首先，并不存在防辐射的食物。在健康领域，科学家的确做了很多研究来寻找能够降低“辐射”对于身体损伤的食物成分。但一般是针对紫外线、X光等辐射进行研究。

虽然科学家发现维生素C、维生素E、胡萝卜素、植物中的多酚化合物甚至多糖等食物成分，在动物实验中可能起到防辐射的作用，但是这些作用一直也没有特别充分的证据。况且，这些成分本身就是人体需要的常规营养成分。不管能否抗辐射，适当吃对人体都是有好处的。即便刻意吃太多也没有发现多余的好处。

其次，电脑辐射对人体健康的影响微乎其微，并不用担心。

我们生活中低频率电磁场的主要来源是电源和电器。在几乎所有的正常环境下，身体内感应电流的强度几乎小到不会产生任何明显的效应。到目前为止，还没有证据可以确认低强度电磁场下的暴露会对健康造成影响。

如何健康喝酸奶？

酸奶其实就是利用乳酸菌进行发酵做成的奶制品，经过发酵后，牛奶中的乳糖都被分解了，也就是说，喝酸奶不用担心乳糖不耐受的困扰。喝酸奶有三点建议：

其一，适量喝。奶与奶制品是我国居民膳食指南推荐每日需要摄入的食品种之一，建议每天摄入奶制品300—500克。酸奶也是一种很好的奶制品。如果乳糖不耐受，可将酸奶作为代替品。

其二，如果家里平时喝，冰箱存放也方便，可以买低温酸奶；如果冷藏不方便，可以买常温酸奶。

其三，优先选择大品牌酸奶。目前市场上在售大品牌的酸奶都是可以放心购买的。大企业大品牌一般都有更好的食品安全控制。需要提醒的是，大家应该尽量去大型超市等正规渠道购买。另外，酸奶买回家后，要尽快喝完，或放到冰箱冷藏保存。

（作者系科信食品与健康信息交流中心主任、中国互联网辟谣平台专家委员会成员）

苋菜：营养丰富的应时菜

□ 谈宜斌

K 食在民间

“六月苋(xiān)，当猪肝。”夏季是绿叶类蔬菜的淡季，但营养丰富的苋菜却应时见新，引得人们竞相购买，都以先尝为快。

耐热怕寒 营养丰富

苋菜，亦称米苋。《本草纲目》曰：“按陆佃埤雅云：苋之茎叶，皆高大而易见，故其字从见，指事也。”依茎叶的颜色，可分为紫苋(红苋)、绿苋(白苋)和彩色苋。苋菜怕寒冷，却具有较强的耐热力，一般需在23—27℃的气温下生长，又有靠“发汗”生长之说，因此南方栽培多，北方栽培少。长江中下游于3月下旬至8月下旬，广州于2月至10月，北京于5月上旬至9月上旬，均可陆续分批播种，一般播种后30—50天即可收获。可整株拔起，也可掐头留根让其多次萌生新株为菜。

苋菜不仅价格便宜，而且营养丰富。相关资料显示，每百克红苋菜含水分88.8克、蛋白质2.8克、脂肪0.4克、碳水化合物5.9克、钙178毫克、磷63毫克、钾340毫克，还含有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素等，营养成分超过许多绿叶类、瓜茄类蔬菜。苋菜叶嫩柔软，易于消化吸收，适宜婴幼儿、青少年、中老年人食用。

单炒为妙 做汤更美

苋菜主要是单炒。烹时，最好是倒入油后即倒苋菜，而后置于旺火之上，撒入蒜泥一并炒熟。也有的人不往锅内放油就倒入苋菜，置旺火上炒熟装进碗内，再将烧过的热油淋入热苋菜中拌和，然后撒上蒜泥供馔。

如像炒一般蔬菜那样热锅沸油下菜，不仅使苋菜失其鲜嫩，而且会发出一种难闻的石灰味。当然也可以作为荤菜的配料，但不可一同入锅烹制，否则易致两败。尤其是荤料常用芡，而苋菜则忌芡，黏稠的液体会失去苋菜固有的特点。

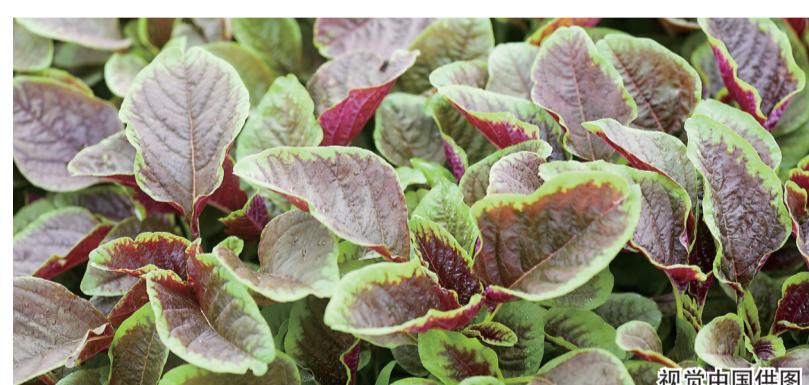
用苋菜做汤也很鲜美，但需先煸后汤，而且汤要清要鲜。苋菜蛋汤的做法较为简单：首先把苋菜去老叶、老根，洗净切段；锅中放适量油，倒入苋菜迅速煸炒，即将熟时，倒入高汤，磕进蛋液，熟后供食。复杂一点的，诸如苋菜芙蓉蛋汤、三丝苋菜汤、苋菜猪肝汤等，均是佳品。

苋菜掐头以后留下的根，湖北人叫苋菜蔸，也可以食用。

籽粒为粮 产量倍增

除了做蔬菜外，苋菜籽粒还是一种极好的粮食。

据山西省农科院作物遗传研究所分析测定，苋菜籽粒中的蛋白质含量比小麦、稻谷、玉米、高粱和谷子高达近1倍，所含赖氨酸是小麦的1倍，稻谷的2



视觉中国供图

倍，玉米、高粱、谷子的3倍。古老的墨西哥印第安人，很早就将苋菜籽粒作为粮食。在非洲埃塞俄比亚高山地进行的试验表明，它的产量是大麦的2.2倍，小麦的近2倍；在杂草共生的环境下，苋只减产8%，而小麦却减产80%。

目前，美洲、非洲和亚洲的许多国家纷纷引种400多种约60个不同属的苋。特别是美国，许多食品公司正在着手研制苋粉食品，并大量投放市场。山西、河北、云南、陕西等地也有少量的引种栽培。

中医药用 清热入血

中医认为，苋菜性味甘、凉，具有解毒清热、补血止血、通利小便等功效。《随息居饮食谱》载：“苋通九窍。其实主青盲明目。”《滇南本草》载：“苋菜，家

园种有赤白二种。”“白者入气，赤者入血。”《寿亲养老书》中有用苋菜粥治疗产后痢疾的验方：“用紫苋菜一握切煮汁，入粳米三合，煮粥，食之立瘥(chài)也。”《本草纲目》中引用名医震亨的话说：“红苋入血分善走，故与马苋同服，能下胎。或煮食之，令人易产。”意思是，妊娠临产时吃些苋菜，有利于分娩。民间还有用紫苋破肠胃中血积，绿苋祛肺中痰积，紫、绿苋同用打腹中毛发之积的。

苋菜的多种用途，博得了国内外学者的关注。我国著名经济专家于光远，曾建议从事农业科学的研究的同志，要充分发掘和利用中国现有的苋菜资源，积极进行苋菜优种培育和栽培技术的研究。

（作者系中国科普作家协会会员）