



春笋、韭菜、香椿、蕨菜……时下,各种春菜大量上市,让人忍不住尝鲜。然而,春菜并非人人适合,每一种都有食用禁忌。



## 春菜各有食用禁忌

### 韭菜

春天的韭菜口感鲜嫩,韭香浓郁,是一年中最好吃的时候。这种蔬菜富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,叶酸含量更是遥遥领先。此外,韭菜还含有多种植物化学物,比如含硫化合物,不仅让其拥有独特的香味,有助增加食欲,还能带来消炎、提高免疫力等多种好处。然而,韭菜粗纤维含量较高,不太好消化,不宜多吃。胃肠功能不好(如经常烧心、胀气)、容易“上火”(如口腔溃疡、咽喉肿痛)的人,要尽量不吃或者少吃韭菜,以免加重不适。

### 香椿

这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。但香椿有一个缺点:亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多,特别是采摘后常温储存的香椿,亚硝酸盐含量会迅速上升。建议首选颜色紫红、体型矮胖的香椿,其口感鲜嫩,亚硝酸盐含量低。如果香椿不太新鲜或者比较老了,烹调前要先焯水,能够大幅降低亚硝酸盐含量,吃起来更安全。

### 春笋

春笋富含鲜味氨基酸,因此十分鲜美,有“春天菜王”的美誉。其热量

低,富含膳食纤维,能增强饱腹感,促进肠道蠕动,尤其适合膳食纤维摄入不足、有减肥需求以及便秘的人群。然而,春笋含有多种不利于消化吸收的成分,比如草酸、植酸、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。烹调前,把春笋加少量白醋和食盐煮一下,有助去除草酸和植酸,并把大部分胰蛋白酶抑制剂破坏掉;炖煮时间尽量长一些,可以加富含脂肪的五花肉、排骨等,大量饱和脂肪能软化其中粗硬的纤维素,口感更好。肾结石反复发作、高草酸尿症、胃炎、胃溃疡以及胃肠功能弱的人,应少吃或不吃春笋。

### 蕨菜

蕨菜又叫龙头菜、如意菜,被誉为“山菜之王”,除了富含膳食纤维、钾等营养素,蕨菜还含有多种活性物质,如酚类、多糖类,有较强抗氧化能力。蕨菜的主要麻烦在于其中的原蕨苷,这种物质被世界卫生组织辖下的国际癌症研究机构评为2B类致癌物,意思是对人类可能致癌。原蕨苷在蕨的各部分中都有,而蕨菜——蕨的幼嫩部分中含量更高。不过,新鲜的蕨菜又苦又涩,除了个别追求“原汁原味”“纯天然”的人,人们吃前一般要把新鲜蕨菜用草木灰、碱水浸泡或焯水等方法进行处理。这样做会降低原蕨苷的含量,但不能彻底消除。因此,蕨菜只能偶尔尝鲜,不要长期大量吃。

### 芦笋

芦笋又名龙须菜、石刁笋,质地脆嫩、清甜可口,营养价值也不错,富含钾、叶酸、膳食纤维以及黄酮类物质,尤其适合需要减肥以及血压高的人。芦笋属于中低嘌呤含量的食物(30~75毫克/100克),尿酸高的人吃之前最好先焯水,痛风患者急性发作期不要吃,以免加重症状。芦笋也含有一定量的粗纤维,胃肠功能较弱的人不要吃太多。

### 鲜蚕豆

蚕豆被誉为“春季第一豆”,其膳食纤维含量略高于鲜豌豆,为3.1%,并且高钾低钠,升糖指数也不高,很适合高血压和糖尿病患者食用。但要注意,有些人吃蚕豆会引发贫血,俗称“蚕豆病”,这种情况大多是遗传性的,患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶。此外,某些肾病患者如果需要限钾,也要少吃鲜蚕豆。

(来源:《生命时报》)



## 当心餐桌上的催熟剂偷走孩子的童年

近年来,儿童性早熟现象时有发生。是什么让孩子过早地发育?除了遗传、环境等因素,饮食不当也是导致儿童性早熟的重要原因之一,如炸鸡、奶茶、保健品等这些孩子们爱不释手的“美味”,其实很可能就潜伏着“催熟剂”。

守护孩子的健康成长,家长朋友们需要擦亮眼睛,从日常饮食入手,为孩子筑起一道“防火墙”。今天,营养科医生将为您揭秘那些可能诱发儿童性早熟的食品和危险物质。

**高蛋白高脂肪食物** 较高的动物蛋白摄入量、总脂肪较高、多不饱和脂肪酸含量高的食物摄入量与较早的初潮年龄有关。这类食物包括三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼、鲭鱼、鱼油、坚果、植物油等。

**含糖软饮料** 饮用过多含糖软饮料、碳酸饮料也与青春期提前发生的风险呈正相关,这可能与快速引起循环胰岛素浓度的增加相关,所以均衡饮食对预防性早熟很重要。

**营养滋补品** 大量摄入营养滋补品、含雌激素较高的食物可能会增加儿童性早熟的风险。比如豆腐、豆浆、豆制品、鸡肉、鸡蛋、牛奶等,反季节蔬菜,膏粱厚味之品,含有大量防腐剂/色素/添加剂的食品。

**过多的红肉** 食用较多的红肉、过量摄入含微量元素锌较高的食品,如牡蛎、蛤蜊、扇贝、三文鱼、肝脏、红肉等,可能是儿童发生性早熟的促进因素。

**蜂王浆** 蜂王浆中的激素类物质会

干扰儿童的内分泌,增加性早熟的风险,儿童不宜食用。

**塑料餐具中可能存在的有害成分** 在某些塑料制品的生产中所用的邻苯二甲酸二乙基己酯、双酚基丙烷等内分泌干扰物(EEDs),具有拟雌激素样作用。这些物质可通过污染的水源、食物或皮肤等途径被儿童摄入吸收,处于生长发育阶段的儿童对EEDs较成人敏感,较低剂量就可能对下丘脑-垂体-性腺轴造成不良影响,从而引发性早熟。

因此,家长们要关注您孩子的日常饮食结构是否均衡,以上容易引发孩子性早熟的食物是否摄入过量。

(来源:《北京青年报》)

## 几款亲子游戏 让陪伴更有质量

宝宝10个月以后,爬得越来越好,能扶着栏杆站立和迈步。手的动作更加灵巧,会用拇指和食指捏取小东西。慢慢懂得一些词意,逐步建立语言和动作的联系,会“欢迎”“再见”。还能听懂较多的话,有些宝贝开始有意识地叫“爸爸、妈妈”。

下面为新手爸妈们带来了适合10至12个月龄宝宝的互动游戏,大家赶紧学起来吧。

### 蹲下取玩具

**游戏目的:**锻炼婴儿身体控制能力,提高宝宝的平衡能力。

**游戏方法:**让宝宝双手扶着沙发、茶几或者小床栏杆站立,这时家长把玩具放到地上逗引宝宝,鼓励一只手持着沙发,另一只手去拿玩具。当宝宝够不到玩具时,他就会尝试松开另一只手,然后去取玩具玩。当宝宝取到玩具的时候,我们一定要记得鼓励宝宝,这样能增加宝宝的成就感,他才会越玩越爱玩。

### 奏乐

**游戏目的:**锻炼宝宝精细动作能力,培养宝宝的乐趣。

**游戏方法:**找一些简单的器具作为乐器,比如用空瓶或者罐子当鼓,用木勺作为鼓槌,一边唱歌一边按照节奏“敲鼓”,或者用绳子、鞋带把一些小铃铛拴在一起,系在筷子上,让宝宝自己拿着摇晃,感受不同的声音。音乐是人类共同的语言,让宝宝在音乐中陶冶情操的同时,也有助于锻炼宝宝手的控制能力。

### 阅读时光

**游戏目的:**培养对图书的兴趣,训练精细动作能力。

**游戏方法:**在宝宝情绪好的时候,家长可以开始陪宝宝阅读,一般可以选择适合这么大宝宝读的布书或者绘本,记住,一定要选择以图画为主,且图画相对简单的图书。您可以先让宝宝看其中一页,让宝宝在其中找他感兴趣的东西,可以是一个小动物或者玩具等,然后把书合上,让他去找,也可以示范给宝宝如何一页一页地去翻书。

### 苹果在哪里

**游戏目的:**培养宝宝的认知能力。

**游戏方法:**先取出宝宝已认识的实物如苹果或鸡蛋,再取出该物的图片,分别给宝宝指认,宝宝慢慢就能理解图片代表实物。待宝宝认识4至5张图片后,您可以将这些图片藏在其他图片中,让他从一大堆图片中找出熟悉的那几张。一旦找出来,一定要及时鼓励宝宝。

### 涂鸦

**游戏目的:**发展手指的灵活性,培养对色彩、涂画的兴趣。

**游戏方法:**让宝宝坐在小桌前,家长先用蜡笔在纸上慢慢画出一个简单的图形,可以是笑脸或者小动物。再涂上各种色彩,以激起他的兴趣。然后您把笔给他,教他正确的握笔姿势,握住他的手在纸上作画,再放开手,让他在纸上任意涂鸦。只要宝宝在纸上留下痕迹,就及时去鼓励他。(陈彤颖)