



饮食禁忌

踏青摘野菜? 小心一不留神误食中毒

春暖草绿的季节,正是一年中吃野菜的好时候,不少人在外出踏青时都会忍不住摘上一把野菜回家食用。野菜虽美味可口,但可不能随便吃,一不小心就会中毒。那么,食用野菜有哪些注意事项呢?如何才能安全地享用这道美味呢?

1.不认识的野菜千万不要采摘。常见的野蒜、鱼腥草、马齿苋、荠菜、白蒿、灰灰菜、龙头菜、苜蓿等,都是无毒可食用的野菜,而像曼陀罗、夹竹桃、乌头、毒芹、蓖麻等,因其含有毒性,所以均不可食用。若对野菜不熟悉,特别是对刚冒出嫩芽的野菜难以辨别的人群,在采摘前一定要做足功课,或跟随有经验的人采摘,以防误食。

2.受污染的野菜不能采摘。郊外化工厂等地附近的空气质量不佳,所生野菜容易吸收铅等化学物,污水排放地附近的野菜也常含有毒素,均不宜食用;公路边由于长期受到汽车尾气的污染,土地中铅等金属的含量会远远大于正常土壤,所以其所生野菜也是不宜食用的。采摘的时候应当注意观察野菜生长的位置周围有无明显的环境污染,以免野菜中含有有毒、有害物质。

3.光敏体质的人慎食野菜。荠菜、水芹菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物,食用后会增加人体对紫外线的吸收,吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎,光敏体质的人更容易中招。因此,此类人群应慎食野菜,尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。即使没有明显光敏感的人,也要注意其食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将其安排在晚餐时食用,吃完后还要多喝水,加速身体排泄。

4.脾胃虚弱者最好不要食用野菜。野菜多属寒性,脾胃虚弱者如老人、小孩等不适合多食,特别是有肠胃疾病的人更需注意,要谨慎食用。

5.烹饪野菜时注意洗净,最好用热水焯烫。野菜采摘回来后应当注意清洗干净,并在烹饪之前先过热水焯烫,这样一来可以通过热水浸泡去除一定的天然毒素,二来可以通过焯烫去掉蔬菜中多余的草酸。但焯烫也会导致一部分营养物质,尤其是水溶性维生素的损失。

另外,如果在食用野菜后,出现了恶心、呕吐、头晕、腹泻等食物中毒反应,应尽快排出毒物,如催吐、导泻等,并在第一时间赶到正规大型医院诊治。同时尽可能保留或重新采集所食野菜的样本,送往有关部门鉴定。

(沈迎建)

5岁的皮皮,身高只有1.04米,体重却飙升到了30公斤,已经严重超标。皮皮妈说:“皮皮从小就能吃,一直都较胖。”担忧孩子营养过剩。结果到医院检查,医生却说:“你家孩子营养不良啊。”

无独有偶,另一位成年大胖子,长到190斤,严重超重。他同样被医生诊断为:营养不良。

一直以来,大家都有一个误区,以为胖子肯定“营养过剩”。但实际上,脂肪过剩≠营养过剩。胖子只是脂肪过剩,不代表其他必需的营养物质摄入充足。相反,胖子可能吃太多糖、脂肪。他的胃被高热量垃圾食物占据,反而更可能因营养结构失衡而导致营养不良。

“我,190斤,营养不良”

3亿中国人正在遭受隐性饥饿

隐性饥饿正折磨3亿中国人

湖北武汉市曾经发布一份报告,武汉营养不良的儿童中,有70%都是小胖墩。还有研究发现,肥胖的女大学生,相比于其他女大学生,更容易患上缺铁性贫血。

2016年,全球营养报告组织发布报告指出:全球数亿人,正在遭受营养不良的折磨。但导致营养不良的原因,不是因为饥饿,而是因为肥胖!

中国老百姓荷包越来越鼓,吃得越

来越好,胖子也越来越多。但这不代表中国营养不良的人已经很少。如果长期缺少某些必需营养物质,会出现各种健康问题。世界卫生组织把这种现象叫“隐性饥饿”。

有多少中国人正在遭受“隐性饥饿”呢?说出来吓死你。联合国粮农组织,给出了一个令人震惊的答案:3亿人。也就是说,22%的中国人,都有因营养结构失衡引起的营养不良问题。

我们究竟少吃了些什么?

世界卫生组织的数据显示:19%的胃肠道癌症、31%的缺血性心脏病和11%的中风,都与果蔬摄入过少有关。中华预防医学会也发出警告:蔬菜水果摄入不足,是世界各国居民死亡前十大高危因素。

既然水果蔬菜对人体健康这么重要,那么中国人平均每天的摄入量是多少呢?答案出乎预料:只有区区40.7克!远低于200到350克的推荐标准。

◎乳制品

牛奶、羊奶,以及各类乳制品含蛋白质,还含有丰富的钙。但吃乳制品的益处不仅仅是这些。北京协和医院营养科教授陈伟表示:“乳制品对预防心脑血管疾病、控制体重、帮助长高等方面益处明显。”

既然乳制品对人体如此重要,那么中国人吃够了吗?依然没吃够。

早在1988年,《中国居民膳食指南》就提出,中国人每人每天要饮奶300克。但30年过去了,中国人平均每天饮奶量,只有240克。77.5%的中国人每天饮奶量没有达到推荐标准。

2015年,国家卫计委组织专家,编写了《中国居民营养与慢性病状况报告》。报告显示:中国居民脂肪摄入过多,平均膳食脂肪供能比超过30%!但相当一部分中国居民,还缺乏钙、铁、维生素A、维生素D等营养素。

营养专家翟凤英也发现:“城市居民动物性食物吃得过多,一些人群害怕发胖不吃主食,杂粮吃得更少。”结果就是,相当一部分中国人膳食纤维和矿物质摄入不足。

◎粗粮

2011年,美国《内科学文献》登载了一项发现:多摄入膳食纤维,可使各种疾病导致的死亡风险降低20%以上。为什么这项研究会首先在美国被发现?原因在于美国人粗粮吃得很少,膳食纤维摄入严重不足。

中国经济发展起来了,在吃方面,当然越来越向美国人看齐了。近20到30年,中国人粗粮摄入越来越少。根据《2011中国白领膳食健康白皮书》,78%的中国白领不怎么吃粗粮。而男性不吃粗粮的比例比女性还要多。

◎坚果

坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E、维生素B族。《中国居民膳食指南》推荐,每天应该摄入10克左右。大概就是一小把坚果的量。然而,就是这么一小把的量,大部分国人也没有达标。研究显示,中国成人平均坚果摄入量,只有区区7克/天。还有五分之四的国人很少吃坚果,甚至不吃。

(摘编自微信公众号国馆)

究竟营养失衡、隐性饥饿,会带来什么后果呢?

当代社会70%以上的慢性病,包括糖尿病、心血管疾病、癌症、各种亚健康问题,都是隐性饥饿导致的。长期隐性饥饿,甚至会导致发育迟缓、智障,还可能引发脑梗、心梗等危重疾病。

一份中国国民健康大数据报告,更让人看得触目惊心:中国高血压人口达到了1.7亿人,血脂异常有1.6亿人,平均每30秒就有一个人患上癌症,慢性病患病率达到20%,慢性病导致的死亡数占总死亡数的83%。

很多健康问题,都是吃出来的。高糖高盐高油饮食的危害,想必不用再强调,但膳食均衡还没有引起大家的足够重视。我们就具体谈一谈,中国人究竟少吃了些什么。

◎水果和蔬菜

大家都知道,水果和蔬菜是好东西。但好在哪里可能不大清楚。水果和蔬菜含有大量维生素、矿物质、膳食纤维,同时热量较低。而且这些营养物质,都是人体必需的。