

在家种点菜，增强免疫力



俗话说“不干不净，吃了没病”，从适当接触环境微生物的角度看，这句话不乏道理。从科学研究角度，《国际环境》杂志刊登芬兰的最新研究也给出了证据：接触自然微生物有助改善人体微生物群，即便只是在家种菜养花（家庭园艺），也能增强免疫力。

芬兰赫尔辛基大学、芬兰自然资源研究所和坦佩雷大学研究人员针对28名半年内未使用过抗生素或抗炎药的志愿者，展开了为期一个月的双盲对照试验。他们先通过参试者填写的问卷，评估了其日常生活和试验期

间的生活条件、生活方式等情况，其中包括药物和食物补充剂摄入、饮食、户外活动、日常爱好、与土壤接触情况等，同时记录了参试者对试验的依从性和洗手习惯等。

试验过程中，干预组和对照组参试者分别使用微生物多样性较高的土壤（生长培养基），或是看上去相似但微生物不良的土壤，在室内用普通花盆种植豌豆、芥末等可食用植物。在对比了试验前后参试者皮肤微生物群及7种免疫标志物的变化情况，他们发现，室内种菜一个月，干预组参试者皮肤

上5类细菌的多样性明显增加，对照组却没有出现此类变化。与对照组相比，干预组参试者免疫调节细胞因子白细胞介素10（IL-10）的血浆水平也明显升高，抗病能力有所增强。

研究人员表示，城市居民可以通过冬季室内种菜、夏季户外种菜的方式，增加全年可接触的环境微生物群，进而在一定程度上起到预防哮喘和过敏等免疫疾病的作用。

陈林峰
生命时报官方网站

蔬菜不洗放冰箱



生活中，很多人喜欢把蔬菜洗干净后再放进冰箱，认为这样不仅卫生方便，需要时拿出来就能用，还更有利于保鲜，事实上，这种方法并不值得推荐。

冷藏室虽然温度低但湿度大，并且相对封闭，蔬菜洗后残留的水分不容易蒸发，高湿的环境为细菌繁殖创造了有利条件，再加上植物呼吸作用会释放部分水分和热量，更加有利于致病微生物的生存和繁殖。如果蔬菜一直放在密封的塑料袋里，腐烂变质的速度更快。尤其是叶类蔬菜，在清洗时组织结构容易遭到破坏，不仅导致水溶性营养素氧化损失，也更容易腐烂变质。其实，带一些湿土更有利于蔬菜的保鲜，保存前，只需去掉已经变色和腐烂的叶子即可。为了不弄脏冷藏室，可以将其装入保鲜袋中。绿叶菜生理活性较高，可以用厨房纸巾包裹之后再放入保鲜袋，把袋子扎几个小孔，保证其透气性良好。生菜、卷心菜、紫甘蓝

等包叶菜类，应带着最外层的叶子一同放入冰箱，用前再将其撕掉。

有的商家为了让绿叶菜卖相更好、不容易打蔫儿，隔段时间就会在上面喷点水，让其看起来水灵灵的，这样的蔬菜直接放入冰箱也很容易腐烂变质。存放之前，可以先拿着蔬菜的茎或根部轻轻地甩一甩，把多余的水分甩掉，然后放在通风的环境中，让水分稍微散失一些，再放入冰箱。纹路深、表面沟壑不平的叶菜，更容易存水，需要特别注意。

此外，存放蔬菜还要注意以下几点。

第一，有些种类不适合冷藏。研究发现，西红柿、秋葵、土豆等冷藏久了会发生冷害，既不好吃又坏得快，将它们放在阴凉避光、干燥通风的地方即可。木耳、银耳等干货水分含量极低，常温下储存即可，冰箱内潮湿的环境会导致其吸水，反而更易变质。

第二，不同果蔬要分开放。除非是未成

熟的蔬菜需要催熟，否则尽量避免蔬菜和苹果、香蕉、柿子、梨等放在一起，这些水果会释放大量乙烯，加速自身和附近果蔬的成熟。用保鲜袋将不同的果蔬分装保存，还能避免交叉污染和串味。

第三，不要贴着冰箱后壁存放。一般来说，冰箱门温度最高，靠近后壁处最冷。如果把蔬菜放在冷藏室后壁附近，温度过低容易引起冷害。绿叶菜比较娇嫩，更易受冻腐烂变质。

蔬菜尽量现吃现买，不要久存。绿叶菜最易萎蔫损失维生素，且室温存放增加亚硝酸盐含量，即使放入冰箱，也最好在3天内吃完。豆角、茄子、胡萝卜等可在阴凉处存3~5天。洋葱、土豆、大白菜等耐储性较好，可在凉爽条件下存放2周以上。

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义
生命时报官方网站

这些“冰箱贴”请您收藏

- 西红柿、秋葵冷藏久了会发生冷害，既不好吃又坏得快，将它们放在阴凉避光、干燥通风的地方即可
- 尽量避免蔬菜和苹果、香蕉、柿子、梨放在一起，这些水果会释放大量乙烯，加速自身和附近果蔬的成熟
- 木耳、银耳等干货，常温下储存即可，冰箱内潮湿的环境会导致其吸水，反而更易变质
- 豆角、茄子、胡萝卜可在阴凉处存3~5天
- 绿叶菜放入冰箱，最好在3天内吃完。
- 洋葱、土豆、大白菜可在凉爽条件下存放2周以上

制表 马超