

冰菜的特点不只在口感

专家推荐4种吃法

受访专家：国家一级营养师 钱丰

环球时报健康客户端记者 虞晔

近日，市场上出现了一种名为冰菜的蔬菜，它的叶片上覆盖着一层薄薄的冰晶状物质，其也因此得名。冰菜不仅长相独特，口感也非常奇特。如果你抓一把冰菜放入口中咀嚼，会感觉爽口脆嫩，凉凉的，好像在嘴里化开了，带来一股淡淡的咸味。

市场上，冰菜每斤售价20元左右，可谓蔬菜中的“贵族”。冰菜的营养价值不容小觑，其维生素C含量比生菜、油麦菜等高2~10倍；钾含量是香蕉的7倍；镁含量高于小白菜、

菠菜等；钙含量是小白菜的2.5倍；铁含量是菠菜的6倍；锌含量则是一般蔬菜的30倍甚至60倍。冰菜自带咸味，是因为钠含量很高，达到2965毫克/100克，是常见绿叶菜的30倍；由于谷氨酸含量较高，其鲜味也较其他蔬菜更明显，很适合生吃。通常，每天50克冰菜就能满足我国健康成年人每日的锌需求量；100克冰菜可满足每天钾需求量的91%、镁需求量的42%，对控制血压及保护心血管健康都有帮助。

如何吃冰菜能既保留风味，又不失营养呢？国家一级营养师钱丰告诉“环球时报健康客户端”记者，冰菜可生食也可烹饪后食用，生吃能最大化保留营养成分，烹饪则可选择炒食或煲汤。以下是一些常见的食用方法：

凉拌冰菜



将冰菜洗净后切段，加入适量的调味料（如酱油、醋、芝麻油、蒜末等），拌匀即可。这种方法可以最大限度保留冰菜的营养成分和独特口感。

冰菜沙拉



将冰菜与其他蔬菜、水果、坚果等混合在一起，加入沙拉酱或橄榄油、柠檬汁等调味料制成沙拉，不仅美味可口，还能提供丰富的膳食纤维和多种维生素。

炒冰菜



将冰菜洗净后切段，与蒜末、辣椒等一起炒制。炒制时要注意火候，避免炒焦破坏营养成分。

冰菜汤



将冰菜与其他食材一起煮成汤，如冰菜豆腐汤、冰菜海鲜汤等。



钱丰特别提醒，冰菜含钠量较高，烹饪时不建议再加盐，也不要同时食用其他高盐食物。冰菜不耐储藏，每次少买一些，尽快吃完，吃不完的需要放在冰箱内冷藏。此外，冰菜不是所有人都适合食用，以下人群应避免食用。

✗ 消化系统疾病患者

冰菜中含有大量膳食纤维和有机酸，若胃肠道功能较弱或患有消化系统疾病，食用后可导致消化系统不耐受，出现消化不良、腹痛腹胀、呕吐反酸。

✗ 低血压人群

冰菜偏寒性，血压低的人食用后可能会加重病情；身体虚弱者也应避免食用冰菜。

✗ 孕妇和经期妇女

孕妇应避免食用冰菜，因为冰菜的寒性可能会影响胎儿发育，甚至导致流产。女性经期也不宜食用冰菜，否则可能引起宫寒、小腹坠痛、月经量增多等。

✗ 天生体寒的人

冰菜可能加重他们的体寒症状，不利于身体健康。

生命时报官方网站(来源：环球时报健康客户端) 制图 马超

一斤“炸花生”油量有多大？有人吃出了脑梗

受访专家

中国营养学会注册营养师 许淑芳

环球时报健康客户端记者 高嘉悦

昨天，一则“男子每天1斤炸花生配可乐引发脑梗死”的新闻登上热搜话题榜。8月18日晚上，38岁的王先生在上夜班时突然瘫软在地。其被送医后，诊断为急性脑梗死，经紧急抢救，才脱离了生命危险。据王先生说，他喜欢吃油大味重的东西，每天都会买一斤炸花生两瓶可乐，“跟吃菜一样，看电视的时候吃，一吃就停不下来”。医生推测，此次突发脑梗可能就跟这一不良饮食习惯有关。

每天1斤炸花生与两瓶可乐的搭配，为何能引发脑梗？炸花生的含油量能有这么大？

中国营养学会注册营养师许淑芳在接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示，作为一种坚果，花生具有较高的营养价值，所含蛋白质占比25%~36%，且含有丰富的维生素B2、维生素A、维生素D、维生素E，以及钙、铁等矿物质。每天食用10颗原味花生，是比较推荐的一个健康选择。



不过，花生也是一种油料作物，其油脂含量达到40%~55%，也就是说，1斤花生(500克)中，油脂就有200~275克，如果用油炸花生，含油量还会更高。以炸制1斤花生为例，为保证香脆口感，用油量至少要没过花生，实际操作中，这个量大约会是花生重量的1.5~2倍，即750~1000克油。炸制过程中，花生表面迅速升温、水分蒸发，油脂会很快渗透到花

生内部。具体吸油量的多少，会受到多种因素影响，如油温、炸制时间、花生品种和新鲜度等。一般来说，炸制1斤花生的最终吸油量大约在原花生重量的10%~20%，即50~100克。如此一来，1斤炸花生的含油量可达到250~375克。王先生每次吃花生还要配上两瓶可乐，以一瓶300毫升的听装可乐计算，两瓶可乐含糖量大概为64克。可以说，每天仅这一顿

“休闲餐”，王先生就达到了高油高糖的标准。

许淑芳强调，长期高油高糖饮食必然加重血管负担，增加肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。可以肯定的是，王先生会突发脑梗，并非偶然。

炸花生美味，将其当作零嘴小食没什么问题，但许淑芳提醒，考虑到高油特点，一定要控制食用频率和食用量，以免对健康造成危害，最好每周不超过一次，每次控制在一小把(约15克)左右。肠胃消化功能较弱、有肥胖或高血脂等问题的人群，应进一步减少炸花生的摄入量。推荐选择低糖或无糖饮品搭配炸花生，如绿茶或普洱茶。此外，不要在睡前食用炸花生，以免影响消化和睡眠，餐间或作为餐后小吃适量食用，通常不会对胃肠道造成负担。

对于煲剧时总忍不住吃点东西的人来说，选择健康的零食非常重要，可以在手边放一些新鲜水果、蔬菜条或是酸奶、黑巧克力，美味可口且相对健康。

生命时报官方网站(来源：环球时报健康客户端)