

家常菜中的“护眼高手”

现代社会,眼睛是最累的器官之一。长时间盯着电脑、手机等电子产品,让我们的眼睛承受着巨大压力,进而出现干涩、疲劳、充血等问题。除了注意用眼卫生,合理饮食也有助护眼,建议大家常吃以下几道家常菜。

▷广西南宁市兴宁区五塘镇两山村菜农管护韭菜。
新华社发(赵京武 摄)



韭菜炒猪肝

猪肝含有丰富的维生素A,其负责暗光下视力。如果这种维生素不足,从明亮环境到黑暗环境时,眼睛的适应能力就会下降,甚至出现夜盲症。维生素A也是黏膜分化和更新所必需的营养,缺乏会导致眼睛干涩。长时间看电子设备,会使维生素A消耗量增大,要格外注意补充。此外,猪肝还富含多种B族维生素,其中,维生素B2被称为“美容维生素”,如果缺乏,眼睛就会怕光、流泪,眼白布满红丝;维生素B6、泛酸等有助预防眼疲劳。韭菜富含叶黄素和胡萝卜素,前者能吸收光线中有害的紫外线,消灭自由基,有助眼睛抗衰老,后者可以在体内转化为维生素A。因此,韭菜炒猪肝是很好的护眼家常菜,具体做法为,韭菜洗净切段,新鲜猪肝切片,温水浸泡去除血水,然后加姜片、料酒、胡椒粉、淀粉腌制一下;热锅凉油,放入猪肝,快速翻炒至变色盛出;另起锅,加入葱、姜炒香,加入韭菜炒至断生,再倒入猪肝,大火翻炒,最后加少量盐调味即可出锅。

凉拌紫甘蓝

紫甘蓝漂亮的颜色来自

花青素,这种植物化合物具有很强的抗氧化能力,有助延缓眼睛衰老。眼睛高强度工作时需要充分的血液供应,花青素能够改善眼底微循环,加速物质代谢交换,增强对毛细血管的保护作用。花青素还能在一定程度上减轻眼疲劳,改善弱光下的视力敏感性。紫甘蓝可以凉拌生吃,也可以烹炒后食用,但不建议焯水,否则会导致水溶性的花青素大量流失,菜的颜色也难看,让人没有食欲。烹炒紫甘蓝时最好加点醋,花青素在酸性条件下呈现漂亮的红色,若是偏碱性就会发蓝发黑。为了留住更多花青素,更推荐凉拌,做法也很简单,将其切成极细的丝,然后加调料,比如麻酱汁,有助减轻涩味。凉拌时可以加入黄瓜、胡萝卜、甜椒等,有助提供叶黄素、胡萝卜素、维生素C等成分,护眼效果更强。

芝麻拌菠菜

除了叶黄素和胡萝卜素,菠菜还富含维生素C。芝麻则含有丰富的维生素E以及锌、钙等矿物质。维生素C、维生素E具有一定的抗氧化作用,有助维持眼球功能,预防各种老年性眼病。眼球的转动需要肌肉的拉动,而钙与肌肉的灵活性关系密切,缺钙



在河北省遵化市东新庄镇一家蛋鸡养殖场,工人将分拣的鸡蛋装箱,准备外运。
新华社发(刘满仓 摄)

会导致眼球转动不灵活,眼肌调节能力和恢复能力差。锌是许多酶类的活性因子,也是维持视力所必需的营养素,如果没有足够的锌,视力会下降,尤其在弱光下视物不清。芝麻拌菠菜做法很简单,菠菜焯水去除草酸,盛出后加入芝麻以及自己喜欢的酱汁拌匀即可。首选黑芝麻,营养价值更胜一筹,但需要先炒香或烤香,也可磨碎或用芝麻酱代替,更易消化吸收。

枸杞蒸蛋羹

鸡蛋是公认的健康食物,鲜为人知的是,它还是护眼高手。除了叶黄素、维生素B2和维生素A,鸡蛋还是玉米黄素的好来源,其能和叶黄素一起,保护视网膜免受蓝光的伤

害,保持视力敏锐。枸杞是天然食物中含玉米黄素最丰富的食物,同时也富含胡萝卜素。这两种护眼成分都不溶于水,因此仅用枸杞泡水喝很难达到护眼效果,和鸡蛋搭配做成蒸蛋羹,不仅营养互补,还更护眼。蒸蛋羹时建议用牛奶代替水,可以获得更多钙、B族维生素等护眼成分。具体做法为,枸杞洗净后用清水浸泡一会儿,碗里打入鸡蛋,倒入适量温牛奶搅拌均匀,鸡蛋液和牛奶的比例为1:1.5~2;碗上面盖个盘子,放入蒸锅,大火烧开,水沸后转中小火蒸5分钟,加入枸杞再蒸2分钟;出锅后滴一滴香油即可食用,也可加入少许酱油调味。

中国注册营养师 刘萍萍
生命时报官方网站