

# 常见蔬菜中的营养冠军



蔬菜含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质等,不同蔬菜各有营养优势,以下9种是常见蔬菜里的营养冠军。

**菠菜:**叶黄素和玉米黄素冠军。菠菜的叶黄素和玉米黄素含量最高。不同品种的菠菜食用方法不同,尖叶菠菜含水量较大,叶片较薄,适合凉拌或炒制;圆叶菠菜含水量少,叶片较厚,更适合做汤。菠菜中含有硝酸盐,放久了会转化成亚硝酸盐,所以最好现做现吃,并焯烫一下再烹饪,以去除草酸。

**紫甘蓝:**花青素冠军。紫甘蓝是花青素含量冠军,具体数值因产地而异,最高可达165毫克/100克。其他紫色蔬菜就要逊色许多,如紫茄子的花青素含量仅为10.9毫克/100克。建议将紫甘蓝直接凉拌,以免水溶性花青素大量流失。

**西红柿:**番茄红素冠军。番茄红素是存在于植物性食物中的一种类胡萝卜素,具有抗氧化性,在西红柿中的含量最高,具体数值受品种和成熟度的影响,成熟度越高,番茄红素含量越高。新鲜成熟西红柿的番茄红素含量一般为3毫克/100克。西红柿做熟再吃,更利于番茄红素的吸收。西红柿鸡蛋汤、西红柿炒蛋等,都是方便又美味的家常菜。

**青椒:**维生素C冠军。椒类的维生素C含量都比较高,其中青椒的含量为130毫克/100

克,拔得头筹,第二名彩椒为104毫克/100克。芥菜的维C为72毫克/100克,虽然是绿叶菜中含量最高的,但与青椒比还有一定差距。生吃青椒可以最大程度保留维生素C,其他烹饪方法如快炒、微波等也值得推荐。

**红苋菜:**叶酸冠军。红苋菜的叶酸含量为419.8微克/100克,比第二名绿苋菜高出90微克。叶酸是一种B族维生素,为细胞生长必需的营养素,但人体本身不能合成,建议备孕和怀孕早期的女性足量补充。

**海带:**碘冠军。菌藻类的碘含量一般高于蔬菜,海带是其中的佼佼者,含量为114微克/100克,干制海带碘含量更高。碘是人体必需的微量元素之一,是甲状腺激素的组成成分,可通过甲状腺激素发挥不同生理功能,如参与脑发育、调节新陈代谢等。海带适合凉拌,还可与肉类食物搭配,实现营养互补,如海带炖排骨等。

**毛豆:**膳食纤维冠军。毛豆膳食纤维含量为4克/100克,在常见蔬菜中排名第一,而一直被人们认为是纤维冠军的芹菜,膳食纤维含量仅为1.2克/100克。膳食纤维有显著的健康益处,如刺激肠道蠕动、缓解便秘、控制体重等。

健康益处,如刺激肠道蠕动、缓解便秘、控制体重等。

**口蘑:**钾冠军。菌菇的钾含量普遍高于绿叶菜,如水发榛蘑可达到732毫克/100克,鸡枞菌、牛肝菌等都能达200毫克/100克以上。口蘑,又名白蘑,在非干制蘑菇中钾含量排第一,为3106毫克/100克。口蘑的氨基酸含量很高,用来炖汤味道非常鲜美。

**绿苋菜:**镁冠军。镁含量最高的蔬菜为绿苋菜,达119毫克/100克,排名第二的上海青含量为91毫克/100克。镁是体内多种酶的激活剂,有助调节神经肌肉的兴奋性以及心血管、胃肠道功能。吃一斤绿苋菜,就可以满足每日50%以上的镁需求。同样建议用水煮或清炒的方式烹饪绿苋菜,以保留更多营养。

(据《生命时报》)



# 耳朵进水 操作不当会伤身

不少人都有这样的经历:耳朵进水了,于是想尽办法把水甩出来,但如果处理不当,会出现耳朵闷塞、听力下降,部分人还会出现中耳炎。下面是很多人常用的耳朵“排水”方法,需谨慎使用。

**单腿蹦跳法。**很多人想依靠重力和蹦跳产生的冲击力让水从外耳道流出,但人的外耳道结构并非笔直通道,而是呈S形,单腿蹦跳的方法不仅无法将水完全排出,还容易引发跌倒,尤其是老年人,后果十分严重。

**棉签吸水法。**外耳道积水往往在耳道深处,与鼓膜相邻,用棉签掏耳以吸干耳道积水,可能因操作不慎擦伤外耳道及损伤鼓膜,造成外耳道出血、耳道急性炎症,甚至鼓膜穿孔;如果耳道还有较多耵聍,用棉签吸水会将耵聍推入耳道深部,加重耳朵闷塞感,引发听力下降。

**自然风干法。**此方法相对安全,但外耳道直径相对狭窄,想令其自然风干,需花费较长时间,让外耳道长时间处于潮湿环境中,容易滋生细菌或真菌。

当耳朵进水,正确的处理方法如下:

**第一步:提耳。**手指捏住耳廓的上部,轻轻向后上方提拉。

**第二步:侧头。**保持提拉耳朵的同时,头向患侧倾斜,让外耳道朝向地面。这时借助液体自身的重力,静静等待片刻让其自然流出。这时可用小棉签在外耳道口将水吸干。还可以在侧头时,通过打哈欠或嚼口香糖活动下巴,将水排出。

如果尝试上述办法,耳塞感仍存在,可以尝试使用过氧化氢滴耳液,但前提是没有耳部感染或鼓膜穿孔。如果滴耳液后还是无法改善,可能是外耳道存在过量耵聍。这是因为耳道进水后,耵聍遇水膨胀,水无法流出,特别是油性耵聍的人,此时可能会引发耳道堵塞,出现耳闷加重,建议及时到耳鼻喉科就诊。还有部分患者耳朵进水后出现耳痛及听力下降,需排除外耳道炎及鼓膜穿孔情况,也应及时就诊。

(据《生命时报》)



## 每天喝酸奶 可防老年痴呆

乳类食品有很高的营养价值,牛奶被誉为健康的终身伴侣,而富含益生菌的酸奶更是其中的佼佼者。近期,一项研究表明,每天喝酸奶可明显降低老年痴呆症的发病风险。

研究小组以11637名65岁以上的非残疾老人为对象,采取问卷调查方式,收集牛奶、酸奶和奶酪摄取量的数据,并根据各种乳制品每日摄取量和摄取频率分为5组,进行为期5年的追踪,分析与老年痴呆症发病风险的关系。

结果显示,与乳制品总摄取量最低组相比,其他4组,老年痴呆症发病风险均维持在降低10%左右的水平;与不摄取乳制品的人相比,每月摄取1~2次的人,老年痴呆症风险降低24%;每天摄取酸奶的人,老年痴呆症发病风险降低11%。进一步敏感性分析发现,酸奶的摄取与老年痴呆症风险呈负相关,即老年痴呆症发病风险可随酸奶摄取量的增加而降低,摄取越多老痴风险越低。

研究人员表示,酸奶作为健康饮食模式的一部分,今后可进一步研究与认知的关系。

(综合)

## 筋膜训练 为何这么火

能有以下几方面原因。

**解痛。**缺乏活动时,筋膜可能紊乱,导致其互相粘连,引发疼痛。年轻人由于学业、工作等原因,多数存在久坐、体态不良等问题,肌肉活动不足就会引发筋膜僵硬,造成腰背酸痛、关节活动受限等。有研究表明,筋膜训练能改善筋膜功能、减轻粘连,十分适用于肩颈和背部疼痛。

**减压。**“在缓慢的动作、柔和的节奏里,不由自主地减慢生活节奏,能在一定程度上帮我减少工作、生活带来的压力。”26岁的谢女士表示,自己独自一人在大城市里漂泊,总是焦虑不安,练习八段锦能让她身心放松不少。有研究发现,筋膜作为神经接收器的一份子,会影响人的情绪,当舒展筋骨后,心情会变得舒畅。

**强身。**跑不远、举不起、跳不动……健身新手在运动之路上总

想放弃,而筋膜健身是一种低负荷、慢速度的锻炼方式,身体接受度高,同时通过刺激筋膜也能达到良好的健身目的。这是因为筋膜与身体所有系统相连,其强大可以为器官提供营养,对免疫系统产生积极影响。对健身爱好者来说,筋膜训练可作为现有训练计划的补充,以增强耐力、提高柔韧性、改善动作流畅性和协调性,从而优化运动成绩。此外,还能加快身体的恢复速度,尽快投入下一阶段训练,应对更高负荷的挑战。

苟波说,只要能刺激到筋膜的方式都可以,不限于特定的运动项目,比如以下训练:

**动态拉伸。**利用振动、摆动等进行动态拉伸以刺激筋膜,徒手或负重都行,注意动作幅度不要太大。推荐动作:双脚打开与髋同宽,手臂自然下垂,给躯干和髋

部一个旋转的力,将双臂向身体侧后方摆动,注意双臂始终呈平行状态,左右交替进行。

**弹振练习。**以弹跳练习为主,比如原地跳、抬腿跳等。

**按摩。**运动后如果少了按摩环节,筋膜容易粘连,导致肌肉酸痛,可针对锻炼部位采用徒手按摩或利用泡沫轴、网球等按摩。

**感知练习。**缺少运动的人,身体对运动的感知能力较弱,也就是筋膜不够敏感,可通过冥想、站桩等提高感知能力和身体控制能力,注意练习时应不急不躁。

最后提醒,筋膜健身也要规避风险,比如不热身就对筋膜进行强力拉伸,会增加肌肉拉伤风险;练习时不要使用太多力气控制动作,自然即可,否则会增加筋膜压力;练习次数不宜多,每周2~3次。

(综合)

### 挂失 以下证件遗失,现声明作废。

- \* 宝鸡市陈仓区恒进机械厂丢失财务专用章一枚,号码为:6103041003624。
- \* 翟少平丢失私章一枚。

- \* 宝鸡市丰林工贸有限公司丢失合同专用章一枚,号码为:6103020012022。
- \* 宝鸡市渭滨区九维度车辆维修中心丢失公章一枚。
- \* 董朝霞丢失私章一枚。

**公告专栏**  
服务热线 3273352  
法律顾问  
吴智丰律师 13309174321  
程建兵律师 13992732277

**认尸启事**  
2023年8月23日,宝鸡市王家崖水库发现一具男尸,40余岁,身高175cm,穿黑短袖、黑裤子、白底黑面运动鞋,系红色电工皮带,腹部有手术疤痕,请符合上述情况的失踪人员家属与高新分局千河派出所联系,电话:0917-6423004。  
宝鸡市公安局高新技术产业开发区分局千河派出所  
二〇二三年八月二十九日