

● 热点话题

新鲜果蔬这样来清洗

天渐渐热起来,很多新鲜的蔬菜、水果要上市了,但是有些清洗起来还挺麻烦。怎样才能既把表面残留的农药洗掉,又不破坏外观和味道呢?营养专家指出,正确清洗蔬菜、水果对于去除有害物质、保持蔬菜营养、维护人体健康有十分重要的作用。

蔬菜久泡难除农药残留

生活中不少人为了洗掉农药残留等有害物质,对蔬菜特别是绿叶菜习惯用水浸泡,一泡就是一两个小时,以为这样才能洗掉农药,吃得放心。

营养科专家指出,清水泡蔬菜一般十分钟就行了,时间太长,农药不但没泡掉,还会渗到蔬菜内部,造成二次污

染。另外,过长时间浸泡蔬菜会增加蔬菜中的亚硝酸盐含量,增大致癌风险。长时间地浸泡还可能让叶片破损,使营养成分损失。

还有人习惯用碱水清洗蔬菜,认为这样比较安全。专家认为,虽然碱面清洗蔬菜可以分解一部分杀虫剂,但一般

不主张使用这种方法。因为碱水不是相对平衡的溶液,碱有脱水作用,它能把蔬菜中的营养物质溶出,使菜损失掉大量维生素。所以,不建议用碱水、盐水等浸泡蔬菜。

不同蔬菜清洁方法不同

专家介绍,不同的蔬菜可以采用不同的方法。叶类蔬菜,如菠菜、油菜、小白菜等,因为叶子面积大,在生产和运输过程中沾染的农药残留、辐射物质等有害物质也比较多,一般先用水冲洗掉表面污物,然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟。

如卷心菜、白菜等蔬菜则需剥开,一叶一叶地用水泡洗。值

得注意的是,不要将菜切碎后泡,这样蔬菜中水溶性的维生素就会白白流失掉。

对土豆、胡萝卜、山药等根茎类(长在地底下)的蔬菜,可以去皮后食用,对黄瓜、西红柿、青椒等果实类蔬菜,可以用符合卫生标准、有质量保证的洗洁精清洗,并用柔软的小刷子刷洗蔬菜的凹凸处,再

用清水冲洗即可,如果不放心,也可以去皮洗净。

芹菜、菠菜、菜花等含草酸多的蔬菜,能用开水烫的则最好烫一下,一方面经过开水消毒处理清洁作用更佳,另一方面,开水焯则能去除蔬菜中过多的草酸,人体吸收草酸过多会导致结石。

另外,像冬瓜、南瓜等不易

洗水果时巧用盐和淀粉

平时在家洗水果时可以选择用食盐,在水果皮过水浸湿后,放一点盐,然后双手握着水果来回轻轻地搓,表面的脏东西很快就能搓干净,然后再用水冲干净,就可以放心吃了。这样清洗的原理是利用了盐的小颗粒状态,增强了摩擦,而且

食盐也非常干净。另外将牙膏涂在苹果表面当清洁剂,这个办法也很好用。用热水洗苹果也是个很好的办法,很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。洗桃子、梨等较硬的水果,都可以采用以上的方法。

葡萄软软的,清洗时怕搓。

而且好多颗挤在一起,表面还有一层白霜,有的还粘附着一些泥土,不容易清洗。我们可以把葡萄用剪刀剪成小簇,放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,浸泡两三分钟。洗葡萄的过程一定要快(五分钟以内),免得葡萄吸水胀破,容易烂掉。清

洗时,不要使劲去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回筛洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都带下来。用流动的清水冲一下,确保把附着物全洗掉,葡萄会变得晶莹剔透,最后用筛子沥干水即可。



● 健康速览

100克冰淇淋约等于35克米饭

夏季到来,冰淇淋又会成为人们的消暑“良伴”,但糖友最好克制自己,尤其要对奶油冰淇淋说不!

经测定,普通的100克冰淇淋中含糖高达17.3克,是货真价实的高糖食品。吃一只这样的冰淇淋相当于进食35克大米饭,吃完后血糖往往迅速升高。奶油冰淇淋的可怕还不只如此,由于目前市场上销售的冰淇淋、奶茶等部分冷饮多以人造奶油为原料,大多含有反式脂肪酸,不但会损伤心血管,还会干扰必要脂肪酸的代谢,使糖尿病患者罹患心血管疾病的危险性大大增加。

力量训练防痴呆

近日,发表在《内科医学文献》上的一项最新研究发现:以力量训练为主的锻炼方案能够提高老年女性的认知功能。

在为期6个月的调查期限里,温哥华海岸健康中心和不列颠哥伦比亚大学的研究者,对86名患有中度认知障碍的老年女性进行了跟踪调查。受试者被随机分为两组,一组进行力量训练,另一组进行有氧健身锻炼,研究者对她们独立生活的执行性认知功能进行了评价。

研究成果证实,力量训练能同时起到抗衰老和预防神经退行性病变的作用,从而有助于预防老年痴呆症。年龄65-75岁之间的老年女性每周进行1-2次力量训练,持续进行1年,能够让认知功能和大脑可塑性功能得到明显提高。

女性常吃草莓可延迟大脑衰老

近日,美国哈佛大学一项新研究发现,常吃草莓和蓝莓可防止老年脑力衰退。新研究数据来自涉及121700名女性参试者的“美国护士健康调查”。1976年研究开始时,参试护士年龄在30-55岁之间,1995-2001年间,70岁以上的16010名护士每两年接受一次认知功能检查。结果发现,经常吃蓝莓和草莓,可使老年妇女大脑衰老延迟2-5年。哈佛大学医学院附属医院布莱根妇女医院科学家说,虽然常吃蓝莓、草莓的妇女也可能有“更爱锻炼”等其他健康习惯,但是花青素及黄酮类抗氧化剂总量摄入的增加,无疑会对防止认知能力下降起到关键作用。

编辑:王伟 美编/组版:王小涵