

# 找一找，果蔬毒素藏在哪？

新鲜果蔬始终是餐桌上的主角。可不少果蔬都会含有天然有毒物质，有些果蔬的特殊部位还容易残留农药。北京《生命时报》报道，天津营养学会名誉理事长付金如指出，学会辨识这些潜藏“毒素”的果蔬位置，在食用前小心处理并加工，就能确保吃得安全。

**豆角毒素在两头和两侧。**四季豆等扁豆角两头尖部和豆荚两侧的荚丝里，含有植物血球凝集素和皂素等有毒因子。它们会刺激消化道黏膜，进入血液还会破坏红细胞及凝血功能。若没有除去或煮熟，很容易导致恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应。

另有研究发现，煮至 176°F 未全熟的豆角中，毒素反而更高，因此豆角的最好吃法就是掐去两头，大火炖煮。保证锅中的水没过豆角，水开后再煮 30 分钟。炒豆角时，豆角量别超过锅容积的一半，煸炒后，加水适量并保持 212°F 小火焖上 10 余分钟，定时翻动

豆角使其均匀受热。判断生与熟的方法是，豆角由挺直变蔫软，颜色由鲜绿变为暗绿色。

**鲜黄花菜根部含秋水仙碱。**秋水仙碱进入人体经氧化作用产生有毒物质氧化秋水仙碱，破坏细胞分裂的能力，令细胞死亡，引起肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等类似急性肠胃炎的症状，极易误诊。因此，鲜金针入菜前应先将焯水，并彻底煮熟。干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分秋水仙碱溶出。

小油菜根部农残多。喷药时由于重力作用，农药会顺着菜叶和菜帮流下，聚在菜根部。由于菜根靠近地面，农药分解的几率小，因此农药残留更顽固。吃油菜时，最好把菜根切掉，别图好看整棵烹调。

**土豆皮含茄碱。**土豆里含有茄碱(又称龙葵素)，是一种弱碱性糖甙。这种有毒物质几乎全部集中在土豆皮里，尤其是日晒发绿或长芽的土豆皮中。

**有“睡眠负债”，吃稻米油补救**

早睡早起身体好。这句话每个人都知道，可是能做到的人却不多。整天被网络、手机、游戏围绕的年轻一代，每天的睡眠时间估计很难达到健康生活的标准。是的，他们都是有“睡眠负债”的人。

睡眠负债(sleep debt)指长期睡眠不足产生的影响。睡眠负债过多可能会导致精神或身体疲惫。

睡眠负债的来源有两种：部分睡眠不足和整体睡眠不足。前者指一个人连续几天或几周每天都睡很短的时间；后者则指一个人连续几天或几周不合眠。

如今“上班犯困、下班活跃”的人越来越多，很多人每天睡眠平均只有五六个小时，并没达到理想标准，陷入“睡眠负债”。

广州中山大学营养学系教授朱惠莲指出，“睡眠负债”这一概念，由斯坦福大学睡眠医疗中心创建者、医学博士威廉姆·戴蒙提出，泛指那些由种种原因主动限制睡眠时间造成的睡眠不足。

长期处于睡眠负债状况中，不但影响情绪、工作表现，还会减低记忆力、警觉性、注意力和判断

茄碱会刺激胃肠黏膜，对大脑的呼吸中枢和运动中枢有麻痹作用，还有溶血作用。茄碱在体内累积到一定量后就可能引起慢性中毒。由于症状不明显，往往被忽视。过量摄入主要表现为咽部、口腔黏膜有刺痒烧灼感，出现恶心、呕吐、腹痛等胃肠炎症状。土豆皮即便煮熟，仍会存留茄碱。因此，变绿或发芽的土豆不要吃。由于茄碱易溶于水，遇醋酸易分解，高温煮透亦可破坏其毒性，因此切完土豆最好在水中多泡一会，烹调时烹入一些食醋，都可以避免中毒。

**西红柿发青含番茄碱。**西红柿中的番茄红素含量最丰富，具有抗氧化、抗辐射、延缓衰老、增强抵抗力、减少前列腺癌发病几率的作用。但要注意的是，青西红柿还未熟透，无法发挥番茄红素的作用，营养较差，而且其含有的番茄碱毒性较明显，人若短时间内摄入大量的番茄碱，可能会出现中毒症状。因此建议挑选新鲜

色红、自然成熟的番茄。有些西红柿根部发青，最好在食用前也处理掉。

**红薯皮含番薯酮。**红薯皮里的抗癌成分非常高，但因其生长在地下，表皮与土壤直接接触，不少有害物质会积存在红薯皮中。红薯还很容易感染黑斑病菌，表现为红薯皮长有褐色和黑褐色斑点。斑点里含有番薯酮和番薯酮

醇等毒素，会损害肝脏，煮、蒸或烤等办法均不能将其杀灭，被摄入人体后对肝脏危害很大。因而吃红薯前最好先将皮剥掉。

柿子皮含鞣酸。柿子皮中含大量鞣酸，在胃酸的作用下与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物——柿石，引起上腹不适、饱胀、食欲不振等症状。因此吃柿子一定要去皮，并且不要空腹吃。



## 早起腹泻，补肾驱寒气

一入夏，南京白领刘先生新添了个毛病：每天四五时，肚子就会一阵绞痛，必须腹泻一番才舒服。对此，南京市中西医结合医院肛肠科副主任医师王元钊指出，临床上，这种腹泻叫“五更泻”。

很多人在每天凌晨 2 至 7 时发生腹泻。他们往往平时不敢吹空调电扇，遇到冷风也会诱发腹痛、腹泻。

古时，此症多见于由炎夏转入秋凉的时期，男性多于女性，中老年人常见。很多人夏季饮食贪凉，作息不规律，且总呆在空调房间里，“五更泻”出现在夏季就不稀奇了。

五更泻又称鸡鸣泻、晨泻，中医认为，多因肾阳不足、命门火衰、阴寒内盛所致。不少患者因为体内火力不足，在阴气盛、阳气未

恢复的黎明时分，胃肠把关不严，腹痛、肠鸣后就会发生腹泻。时间久了还会出现腰膝酸软、腹部畏寒、四肢冰凉等症状，这都是肾阳亏虚的表现。不妨对着镜子看看自己的舌头，如果舌体偏胖，舌头边缘有齿印，则不但肾阳虚且脾阳也虚。可在中医师指导下服用温补肾阳的中药汤剂治疗，也可以选用生姜、大枣等食材煲汤服用，辅助治疗。

根据中医的理论，选用肾腧（腰部第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸）、命门（第二腰椎与第三腰椎棘突之间）、关元（脐下 3 寸处）、气海（脐下 1.5 寸）等穴位，用艾条灸和温针灸的方法疏通经脉、驱散寒气，疗效也较好。此外，这类患者要避免受凉，尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。

## 腹泻暴瘦，或因降压药

美国食品和药品管理局(FDA)在其官网发文，提示血管紧张素受体拮抗剂类降压药奥美沙坦可能引起肠病，并修改其说明书。

FDA 已证实，曾有 23 位患者服用过该药后发生腹泻，并伴有明显的体重减轻症状。这些患者在停止使用奥美沙坦后，临床症状得到改善。当其中 10 位患者重新使用这种药物后，以上症状再次出现。

2012 年 6 月，梅奥诊所约瑟夫·默里医生就曾在《梅奥医学期

## 养花的人更长寿

养花植树是一种净化空气、美化环境的有效措施。而一项新研究提醒，养花种树还可能是一种养生行为。

犹他大学的研究人员对近 200 个家庭进行了调查，其中，有的家庭热衷园艺劳动，还有些家庭则很少从事这样的活动。结果显示，与很少从事园艺劳动的人相比，喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约 1.84，相当于一个身高 1.65 米的女性体重减轻 5 公斤；经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低 2.36 左右，相当于一个身高 1.78 米的男性体重减轻 7.3 公斤。研究者们还发现，爱好园艺的女性患肥胖症、代谢综合征等疾病的风险降低了约 40%，男性降低约 62%。

这项新研究显示，园艺劳动不仅能让身体动起来，还能帮助大家结识一些追求健康生活方式的朋友，产生积极的社会效应。

英国《每日电讯报》

