

春天推荐吃这 4 种野菜，如何正确食用？

春季是吃野菜的好时候，但有 3 种野菜千万不能吃！

容易误认的野菜不要吃：吃野菜时一定要注意安全第一，容易发生误认的野菜不要食用，以免中毒。

受污染的野菜不要吃：野菜虽好，但是也要科学采摘，特别是要留意周边的生长环境。路边生长的野菜容易受到污染，不干净的路边野菜不要采。

久放的野菜不要吃：久放的野菜不但不新鲜，营养成分也会减少，味道会很差。

春天推荐吃这 4 种野菜

香椿：香椿中某种特定的营养元素含量比较丰富。比如，100 克香椿的锌含量，相当于 6 个苹果的锌含量，大约是 1 千克苹果。根据《中国食物成分表（第 6 版）》的数据，香椿的营养优势是富含维生素 C，含量高达 40 毫克 / 100 克，这个含量比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高，也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

荠菜：荠菜营养丰富，其

维生素 C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的，其含钙量高于同等重量的牛奶。《中华本草》中记载，荠菜作为药物有润肠通便、利肝和中、养胃明目、凉肝止血、清利湿热等功效。荠菜含有膳食纤维，可以促进肠道蠕动，调节肠道菌群，有防治便秘以及改善消化道的作用。

100 克荠菜的维生素 C 含量，相当于 200 克猕猴桃的维生素 C 含量；100 克荠菜的维生素 K 含量，相当于 1 千克芹菜的维生素 K 含量；100 克荠菜的钾含量，相当于 300 克香蕉的钾含量；100 克荠菜的叶酸含量，相当于 600 克生菜的叶酸含量。

苦菜：100 克苦菜的维生素 A 含量，相当于 1300 克胡萝卜的维生素 A 含量；100 克苦菜的镁含量，相当于 400 克猕猴桃的镁含量；100 克苦菜的钙含量，相当于 200 克油菜 / 牛奶的钙含量；100 克苦菜的铁含量，相当于 220 克菠菜的铁含量。



▲ 资料图片

蒲公英：蒲公英的营养成分也是比较丰富的。除了含有蒲公英醇、蒲公英素、蒲公英苦素等比较独特的营养成分，还含有丰富的维生素和微量元素。特别是维生素 A、钾的含量，比常见蔬菜番茄、胡萝卜、青萝卜都要高。

100 克蒲公英的维生素 A 含量，相当于 180 克胡萝卜的维生素 A 含量；100 克蒲公英的

维生素 B2 含量，相当于 800 克大白菜的维生素 B2 含量；100 克蒲公英的烟酰胺含量，相当于 300 克番茄的烟酰胺含量；100 克蒲公英的钾含量，相当于 130 克香蕉的钾含量；100 克蒲公英的钙含量，相当于 200 克油菜 / 牛奶的钙含量。

如何正确食用野菜？

吃野菜前需要浸泡、焯水：野菜的烹饪方法要注重保持它的野味，吃野菜前首先要浸泡、焯水，从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸，草酸如果吃多了会跟钙结合形成草酸钙，容易形成结石。

采取急火快炒或者是开水余烫的方法：野菜富含维生素类的营养物质，所以烹饪野菜一般采取急火快炒或者是开水余烫的方法，这样可以最大程度地保留营养成分，减少营养流失。野菜洗切和下锅烹调的时间不宜过长，避免造成维生素和无机盐的损失。

做法多样：在烹饪方式上，野菜可以凉拌、清炒、炖菜、

煨汤，也推荐做成饺子、包子等主食，荤素搭配，营养也更加全面。

这些事项要注意

不要把野菜当主菜吃：野菜可以偶尔尝尝鲜，改善口味，但不宜天天吃、吃很多，更不能当主菜吃。长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应，包括腹泻、恶心和呕吐。

光敏体质的人不要吃：荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，光敏体质的人更容易中招。因此，此类人群应慎食野菜，尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。即使没有明显光敏感的人，也要注意其食用量，并在食用后尽量避免阳光直射，或直接将之安排在晚餐时食用，吃完后还要多喝水，以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为光敏体质，最好在食用前咨询医生。

（据 CCTV 生活圈）

用什么纾解奶爸奶妈的带娃难题？

新手父母最常听到的一句话就是，“要学会放手”。可是，产假结束娃谁来带？孩子生病了谁来管？孩子频繁夜醒，上班精力不够怎么办？一系列问题盘旋在脑海，该怎么放手？

今年全国两会，“普惠托育”成为热词。政府工作报告提出“大力发展托幼一体服务，增加普惠托育服务供给”。从“家长带娃”到“政策支持”，从“家庭责任”到“国家担当”，解决带娃难题的良方，或许就藏在“生育友好型社会”的共识里。

父母放手，需要更多双手合力托举，呵护孩子茁壮成长。“咱小

区幼儿园开设托班了，1 周岁以上都可以去”，消息一发布，小区家长群里沸腾了，大家纷纷咨询入托事项。政府补贴，社区牵头，幼儿园培训老师上岗，从托班到幼儿班能无缝衔接。奶爸奶妈带娃难的困局有了破解之法。焦虑源于无助，当难题得到解决，无助变为有助，父母才能安心放手。

如何让托育不负所“托”？代表委员围绕这一话题建言献策。“既要在扩大托位总量上下功夫，也要优化服务结构”“发展家庭式托育，培养早教师为婴幼儿家庭提供入户科学养育指导”“制定既有衔接又有差异化的师资和课程安排，使托

幼一体服务更好适应婴幼儿健康成长”……孩子是国家的未来和希望，育儿不仅是每个家庭的分内事，更是全社会的责任。当更多好声音化为各地完善托育服务的实招，育儿重担便在社会网格中得到有力支撑，一些人“不想生”“不敢生”的压力也将逐步得到缓解。

从发展普惠托育到完善社会保障体系，每一双伸向“育儿困境”的手，都在为“幼有所育”注入温暖与力量。期待每个孩子都能健康成长，每位家长都能轻装前行，而这份“放手”的从容，将助力你我创造更好的未来。

（史哲）

惊蛰时节暖意生 调肝养肝护阳气

“惊蛰”节气过后，也是仲春时节的开始。中医专家认为，这一时期气温回升，雨水增多，容易诱发多种疾病，人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说，惊蛰节气气温波动幅度较大，容易引起感冒、流感等呼吸道疾病；春暖花开，空气中过敏原增多，易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病；春季气温适宜，细菌、病毒等微生物繁殖活跃，易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为，春属木为少阳，主升发、萌发，五脏应于肝，肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说，惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳，若肝失条达、阳气宣发不畅，人体容易出现头晕、失眠、

困顿、乏力等不适。从中医角度来看，如何预防或应对这一时期常见的健康问题？

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议，适当选择养肝食物。例如有助于滋阴平肝的菠菜，具有清热化痰、益气 and 胃功效的春笋；以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶，每周 3 次；早睡早起，保证充足睡眠；避免过早减衣，以防受寒；适当参加散步、踏青赏花等户外活动，保持心情舒畅，切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍，睡前“推肝经”，即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖，左右各 50 下，可起到疏肝理气、助眠养颜之效；使用温阳罐则可扶助阳气、防病健体。

（据新华网）

吃素降血脂？小心越吃越伤身！

顿顿吃素血脂自然而然就能降下来，吃着不咸的食物含盐量低，血脂高的老人不能吃鸡蛋……这些流言有科学依据吗？近日，中国互联网联合辟谣平台发布科学流言榜，一起来揭开真相。

流言 1：顿顿吃素，血脂能降下来

真相：血脂升高不仅与饮食有关，更主要取决于身体的代谢功能。因此，单靠吃素控制血脂既不科学，也不推荐。

中国医师协会内分泌代谢科分会会长母义明：长期素食会

导致人体氨基酸必需氨基酸摄入减少，蛋白的合成能力下降，导致低蛋白血症，而且会导致人体抵抗力的下降。

流言 2：吃着不咸的食物含盐量低

真相：不要以为吃起来不咸的食物含盐量就低。有些食物即便吃起来不咸，也可能含有高钠。

中华医学会内分泌学分会委员谷伟军：有很多调味品，它会掩盖咸味，所以建议尤其是高血压的病人，在吃东西的时候，最好还是去看一下食品的营养成分表，以免由于错判

摄入大量的盐。

流言 3：血脂高的老人不能吃鸡蛋

真相：由于担心胆固醇高，吃了会让血脂更高，有些老年人将鸡蛋排除在菜单之外。其实，这是一个误区。

中国医师协会内分泌代谢科分会会长母义明：鸡蛋里边主要是蛋黄含有一定的胆固醇，蛋清几乎不含胆固醇，所以我们建议老年人为了保证有足够的蛋白的摄入量，可以主要吃蛋清，蛋黄可以少吃一些。

（据央视新闻客户端）