

# 这几种蔬菜，不焯水当心全家中毒

焯水，一道做饭时的常见工序，但你真的会焯水吗？焯水，做对了很健康，做错了营养和口感都会大打折扣。这几种类菜烹饪前，一定先焯水。

## 1. 草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分，只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入过量，可在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收，吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患结石的风险。

菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高，吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

草酸易溶于水，热水焯就能除掉大部分。

有研究显示将180克菠菜置于1000毫升沸水中，分别焯水1分钟、2分钟、3分钟、4分钟，可溶性草酸去除率分别为43%、50%、54.7%、58.9%。油炒对菠菜中草酸的去除率并不高，不超过5%，即使增加烹调油用量作用也不大。

另外，马齿苋的草酸含量高达1460毫克/100克，焯煮3分钟后虽然草酸去除率可达50%以上，但仍然高于大多数青菜，少吃为好。

## 2. 自带“毒素”的蔬菜

有些蔬菜自带“毒素”，不焯水或者

生吃可能导致食物中毒，严重会要命。

### 豆角、四季豆：

生的豆角、四季豆中含有皂苷(gān)，皂苷含有能破坏红细胞的溶血素，对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用，会引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

这种成分比较怕热，100℃条件下加热10分钟以上，或更高温度时炒熟炒透可裂解皂苷消除有害物质毒性。烹调前焯水，是避免中毒的好方法。

### 鲜黄花菜：

鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分究竟是什么，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但也有观点认为，黄花菜中并不含有秋水仙碱，而是含有多个化合物的共流出组分，易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解，沸水处理3-5分钟可安全食用。

### 3. 亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”，很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌，但它被我们吃进身体后，会在胃酸的环境下生成亚硝胺，亚硝胺属于致癌物，过

量摄入会增加健康风险。

亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调。香椿中的亚硝酸盐含量比一般蔬菜高，所以香椿别再生吃蘸酱，即便是炒鸡蛋，也得先焯水。

## 4. 可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染，比如我们常吃的荸荠、莲藕、菱角等。直接食用可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。焯水后再凉拌，能保证食用安全性。

## 5. 不好清洗的蔬菜

有些蔬菜表面不平整，比如西兰花、菜花等，不仅容易藏污纳垢，也容易存在农药残留。

不过，西兰花在蔬菜中算是维生素C比较丰富的，焯水时间别太久，避免维生素C损失殆尽，一般焯水1-2分钟即可。

## 6. 焯水前必须要知道的事

焯水看似简单，似乎就是“开水+食材”，但实际操作起来还有很多注意事

项。做好下面这4点，让你焯过水的食物健康又好吃！

焯水是热水下锅还是冷水？

通常来说，大多数的蔬菜都适合沸水下锅，能最大程度保持蔬菜的营养和口感，像土豆、胡萝卜等体积比较大的食材，为了熟透，可以选择冷水下锅。

焯水的水量加多少？

一次性没过食材最好，尽量避免反复添加水，造成焯煮时间过长，营养流失多。

焯水的时间要多久？

叶菜类大多只需要焯水1分钟即可，另外建议先焯水再切菜，焯好后立刻放在冷水中降温，沥干即可，不要过分挤压，避免营养流失。

西兰花、菜花、木耳焯水1-2分钟即可；荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上；豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上；鲜黄花菜建议焯水3-5分钟。

像竹笋、茭白这样的蔬菜，可多煮一会。

不要重复利用焯完菜的水

草酸溶于水，焯水时间越久，汤汁中草酸含量越高，不建议饮用或再次用于烹饪。

据央视

# 如何预防沙门菌感染？ 做好四点很重要

9月21日晚，贵州省遵义市食品药品安全委员会办公室通报习水县麦可美加乐食品厂生产的三明治糕点因沙门菌污染引发食物中毒事件，截至当日17时，住院观察治疗136人(含学生89人，学龄前儿童10人)，患者症状表现为发热、腹痛、腹泻，病情体征稳定。什么是沙门菌？如何预防沙门菌感染？记者采访了清华大学北京清华长庚医院检验医学科副主任李润青。

## 1 沙门菌不耐高温，发病症状以肠热症多见

从症状上看，沙门菌感染的发病症状以肠热症多见，如发热、呕吐、腹泻(少数患者表现为便秘)、腹痛，有些病例会出现躯干和腹部的淡红色斑疹，同时伴有疲倦、乏力、头晕、低烧、烦躁和嗜睡，症状通常持续5-21天。医生提醒，如果出现沙门菌感染相关症状，应根据医生的建议合理用药。尤其是儿童、老人以及免疫功能低下的人，沙门菌感染可能引起败血症，甚至有死亡风险。

## 2 如何预防沙门菌感染？医生支招

常温下放置不宜超过2小时；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏(最好在4℃以下)；食物即使存放在冰箱中，也不能储存过久；从冰箱里取出的生冷熟食，特别是剩饭剩菜，一定要彻底加热。

最后，加强饮食卫生管理。做好手部卫生，注意增强体育锻炼，提高自身的免疫力。如果家中一人或多人同时出现腹痛、腹泻、发热等症状，尤其是儿童患者出现上述症状，应立即前往医院肠道门诊就诊，进行采血检验，同时留取粪便进行病原学检查，及时应用抗生素并对症治疗，避免病情恶化。

再次，保持食物安全温度。熟食在

# 孩子一入秋就拉肚子？ 当心是“秋季腹泻”在捣蛋

入秋后，气温渐渐转凉，许多大病小病卷土重来，其中自然少不了“秋季腹泻”这位不速之客。别看它名字通俗易懂，发起威来会让孩子又烧又吐又泻，不过别担心，这份防护攻略请查收。

### 什么是秋季腹泻？

秋季腹泻，是指秋季高发的儿童腹泻，通常是由轮状病毒感染引起的，以发热、呕吐、腹泻为主要表现，严重者会出现脱水症状。每年9月份开始上升，秋冬季高发，10-12月为流行高峰期。

### 得了秋季腹泻怎么办？

秋季腹泻多为轮状病毒感染引起，属于自限性疾病，没有特效药，可遵医嘱使用一些对症药物，如退热、止泻、益生菌等。生病期间，要清淡饮食。

秋季腹泻对患儿危害最大的是脱水，严重脱水会造成多器官损伤，甚至危

及生命，一旦患儿出现频繁呕吐、腹泻，一定要及时补充水分并就医。

### 预防胜于治疗

一是接种疫苗。可以提前选择接种轮状病毒疫苗，能起到一定的防护作用。

二是注意个人卫生。保持手卫生：做到饭前便后要洗手，保持良好的卫生习惯；注意饮水和食品卫生：不喝生水，不吃不洁净、隔夜未加热的食物；对于小宝宝，要注意餐具、奶具、玩具的清洁、消毒。

三是勤锻炼，合理睡眠，增强免疫力。要保持适量运动，规律睡眠，避免熬夜，增强自身体质，减少疾病发生。

四是尽量避免人员聚集。尽量少去人员密集场所，避免接触有腹泻症状的病人，防止被传染。

据人民网

# 肝病或可通过呼气进行检测

细胞铁死亡已被证实与多种肝脏疾病的发病发展相关。日本一项新研究发现，细胞铁死亡过程中会产生两种挥发性分子，并在患者的呼气中被检测到。

铁死亡是一种特殊的细胞程序性死亡方式，其核心机制依赖于细胞内铁离子的异常积聚以及脂质过氧化反应的发生。铁死亡主要病理过程是脂质过氧化对细胞膜结构造成不可逆破坏，从而导致细胞功能丧失。目前检测细胞铁死亡主要依靠组织活检，但此类侵入性方法给身体带来较大负担。

日本京都大学日前发布新闻公报说，人呼吸时会有超过1000种挥发性有机物被排出体外，这些分子中包含着大量体内代谢信息。如果能详细分析铁死亡进行时细胞排出的挥发性分子，就有可能实现通过呼气来检测到铁死亡及与此相关的疾病进展。

公报说，基于这项新研究成果，可开发出替代肝活检的方法，应用于健康诊断及把握肝病相关进程。相关研究成果已发表于荷兰《氧化还原生物学》杂志上。

据新华社