

微 关注

春天万物复苏,家里买的各种蔬菜也“不甘寂寞”

胡萝卜、土豆……发芽后还能吃吗

营养师:有的更有营养,有的则可能致癌



□文/图 本报记者 尹晓玉

事件

春天来了,万物复苏,家里放的蔬菜也“不甘寂寞”。最近,很多人发现,一些常吃的蔬菜,买回家稍不注意就发芽了。这些发芽的蔬菜,扔了可惜,吃了怕对健康有害,让人甚为纠结。营养师表示,有些蔬菜发芽后营养翻倍,有的一旦发芽就会产生致癌物。

采访

发芽蔬菜吃不吃让人纠结

“真的是春天来了,大蒜、胡萝卜、土豆买回家还没来得及吃,就发芽了。不知道生芽的菜

还能不能吃?”3月15日,家住大河花园小区的杨丽在朋友圈发消息说。

最近,不少市民和杨丽有同样的烦恼。萝卜、洋葱、土豆等家常蔬菜,在菜市场挑选的时候明明很新鲜,买回家一放就发芽了。“我看到家里的菜发芽就扔了,怕吃了对身体不好。但我妈说春天就是要吃带芽的菜,这样的菜营养更丰富,吃了更好。”家住壹号城邦小区的李平一脸迷茫地说,特别想听听关于发芽的蔬菜还能不能吃的科学解释。

能不能吃不可一概而论

针对大家的疑问,记者采访了市中心医院营养师邓莹沛。邓

莹沛表示,发芽的蔬菜是否能吃,不能一概而论。因为有的蔬菜发芽后,反而营养价值更高,而有的一旦发芽,就会产生毒害物质。

邓莹沛说,洋葱、生姜、萝卜等发芽后是可以吃的,但这些蔬菜发芽后,会变空、变干,口感不好。大蒜发芽后也可以吃,长出的蒜苗,含有维生素C、胡萝卜素等营养成分。黄豆发芽后变成黄豆芽,吃豆芽更利于营养的吸收。豌豆发芽后成了豌豆苗,胡萝卜素含量翻倍,吃了对人体很好。

土豆、花生发芽后就不要吃了。土豆一旦颜色变绿或发芽,就会产生大量龙葵素。龙葵素对人的胃肠道黏膜有刺激作用,会让人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。花生是富含脂质的食物,一旦发芽,很容易滋生霉菌,产生黄曲霉素,具有强烈的致癌毒性。

另外,红薯发芽后也可以吃,但如果红薯表皮呈褐色或有黑色斑点,说明已经受到黑斑病菌污染,黑斑病菌排出的毒素,对肝脏有剧毒。

“以上,我们讨论的是蔬菜发芽后能不能吃,仅仅是发芽,没有发生腐烂、霉变。”邓莹沛说,一旦腐烂、霉变,不管发不发芽都不能再吃。春天万物复苏,各种蔬菜容易发芽,吃的时候尽量少量多次购买。

微 事件

试穿衣服忘脱下 发现后主动归还

□本报记者 于文博

原帖

3月15日,网友“燕子”在朋友圈发消息称:“一位顾客在我的服装店里试衣服时,不小心将店里的新衣服穿走了,但没有付钱。该顾客发现后,主动归还了衣服,特别感谢。”

跟帖

网友“阿丽”:做人诚信,好人品。

网友“平平凡凡”:以后可得留心了,幸亏碰到好人,要不可得赔钱了。

采访

昨日,记者与网友“燕子”取得联系后得知,她的服装店在市区交通路。3月14日,店里来了一位20多岁的女孩,要购买衣服。“她试穿大衣时,自己的衣服和大衣不搭,我就给她找了一件白色毛衣做内搭。”

网友“燕子”说,“可能因为不太喜欢,这个女孩说要再到别的地方逛一逛,就将大衣还给了我,也没有买下白色毛衣。”

女孩将大衣还给网友“燕子”后,穿上自己的外套就离开了,当时并没有归还毛衣。这时店里又来了其他顾客,网友“燕子”接过大衣后,就去接待其他顾客了,也忘了要回毛衣。

没想到,十几分钟后,女孩又回到店里,说一时没注意,竟穿走了她店里的毛衣,现在要将毛衣还给她。

“她说,一开始她也没注意到身上穿的衣服,她不经意间在一家商店反光的玻璃门上看到身上的衣服,才发现将我家的衣服穿走了,就赶紧回来还衣服。”网友“燕子”说,“她回来的时候,我还没想起这回事呢。真的特别感谢这个讲诚信的女孩,要不就得赔件毛衣。”

不发广告不拉票 成语竞猜玩得嗨

小区业主群内赛知识,大家齐叫好

□本报记者 姚晓晓

原帖

3月15日,网友“菲菲”在朋友圈发消息称:“最近和小区内的邻居一起在业主微信群里玩成语竞猜上瘾了,其实这样的游戏才有意义,既丰富了知识,还拉近邻里感情。”

跟帖

网友“观海云远”:这个有意思,真不错,我们业主群里都是瞎聊。

网友“向日葵”:我们小区的业主群,每天不是发广告的,就是拉票的,有时很烦,但都是一个小区的,也不好意思说什么。

网友“汽修工”:我们业主群更过分,经常因为噪音或车位问题在群里吵架,有时夜里11点多还不消停,我已经想要退群了。

采访

昨日,记者联系到了网友“菲菲”唐女士。唐女士

家住市区嵩山路东支路一小区。她告诉记者,最近小区的业主群内,每天发得最多的就是各种成语竞猜,得到了大家的热烈响应,还会经常玩起成语接龙。

“成语有很大一部分是从古代传承沿用下来的,它代表了一个故事或典故,是中国的传统文化的一部分。大家一起学成语,比每天发各种广告好多了。邻里之间每天比赛,看谁会的成语多。有时我自己不会,还会拉上上初中的儿子一起玩,这也丰富孩子的词汇量,对写作有很大的帮助。”唐女士说。

“我家孩子还通过玩成语游戏,认识了隔壁楼邻居的孩子,最近两个孩子经常一起玩,比谁猜对的成语多。这不仅提高了孩子积累词汇的积极性,还让他交到了志同道合的朋友。”唐女士告诉记者,业主群内的成语竞猜游戏,也成了小区孩子们之间的交流平台。

老人腿脚不便 要乘火车外出

众人合力抬轮椅 送老人上车



网友供图

□本报记者 陶小敏

采访

留言

3月14日晚上,一位来自河北保定的网友“半拉月亮”在本报“沙澧河”新闻客户端后台留言称:“姥姥腿脚不便,漯河火车站的工作人员抬着轮椅把姥姥送到二楼候车厅,又送到车前,真的很热情,服务态度没得说,为他们点赞!”

3月15日,记者联系到了网友“半拉月亮”。她告诉记者,她家在河北保定涿州,姥姥、姥爷家在漯河。她这次跟妈妈来漯河,是想把姥姥、姥爷接回自己家。

3月14日晚上8点左右,网友“半拉月亮”和妈妈带着姥姥、姥爷到了漯河火车站。因为

姥姥腿脚不方便,出门得坐着轮椅。检票进站后,她发现车票上的列车班次,需要到候车厅二楼候车。姥爷已经81岁,她和妈妈又没有太大劲儿,如何让姥姥上去,让他们犯了难。

网友“半拉月亮”找到一名火车站工作人员求助,工作人员听后,表示会马上找几个人将老人送至二楼候车厅。

两分钟后,四名身着制服的工作人员来到他们身边。一面亲切地表示歉意,一面合力抬起轮椅,将老人稳稳地送上了二楼候车厅。到了二楼,众人考虑到火车到站后上车的人多,他们不好进站,便又将他们直接送至乘坐车厢的位置。

网友“半拉月亮”说,这事让她和家人都十分感动,两位老人更是对火车站工作人员的热心服务赞不绝口。

“这都是我们应该做的,尤其是面对有特殊情况的乘客,更应尽心做好服务。”漯河火车站相关负责人说。