

# 香椿虽有营养 过敏体质少吃

□文/图 本报记者 朱红  
见习记者 党梦琦

现在正是采食香椿的季节。香椿的营养价值比较高,与鸡蛋在一起炒非常好吃,还可以将其腌制,作为一种咸菜,味道也不错。但是不是所有人都适合吃香椿呢?市中心医院高级营养师邓莹沛告诉记者,刚采摘下来的香椿,既营养又安全,但是过敏体质最好不吃或少吃香椿。

4月26日,记者在市区沟张农贸市场、华山农贸市场看到,鲜嫩的香椿与各种蔬菜摆放在一起非常显眼。在沟张农贸市场一位正在购买香椿的市民告诉记者,家人都爱吃香椿,最近她买好几次香椿了。

邓莹沛告诉记者,香椿作为一种野菜,风味独特,营养价值也较高,富含钾、钙、镁元素,其维生素B族的含量在蔬菜中也名列前茅。

邓莹沛解释,香椿中硝酸盐和亚硝酸盐的含量远高于一般蔬菜,由于香椿含硝酸盐本身没有毒性,所以对身体不会有什么影响。“但亚硝酸盐与血红蛋白结合会引起高铁血红蛋白



市民自己腌制的香椿。

症,严重的会危及生命。这一般都是由于运输、保存不当而造成香椿中的硝酸盐转化为亚硝酸盐食用引起的。因此,准确地说不应该是食用香椿中毒,而应该是亚硝酸盐中毒反应。在做香椿炒鸡蛋时,二两香椿加上几个鸡蛋,就能炒一盘菜,足够几个人吃了,这样食用不会有什么问题。”邓莹沛说。

既然香椿的营养价值非常高,人们怎样做才能吃到安全又营养的香椿呢?邓莹沛建议,选择嫩香椿芽。香椿芽越嫩,其中硝酸盐越少,那么将来储藏中产生的亚硝酸盐也越少。无论是凉拌、炒菜还是冷藏等,都应该先焯一下。焯烫能除去硝酸盐和亚硝酸盐。在沸水中焯烫1分钟左右,可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐,同时还可以更好地保持香椿的绿色。

腌制香椿时间应长一些。在生活中,不少人都是直接将香椿腌制两三天后就加入香油等作为咸菜吃。其实这时候的腌制香椿,亚硝酸盐的含量达到最高值。因此,最好把焯烫后的香椿腌到两周之后再食用。

邓莹沛表示,按照以上方法制作香椿菜时,安全性就大大提高了,还能增加其营养价值,但过敏性体质的人最好少吃或不吃香椿。因为香椿属于光敏性食物,过敏性体质的人食用后再接触阳光,有可能诱发日光性皮炎。另外,新鲜的香椿做成菜后也要及时吃完,不要放太久;腌制香椿尽管口感不错,也要少吃或不吃。



“五一”小长假即将到来,你是不是已经跃跃欲试地准备好出游了。据市气象台预报,“五一”假期前期天气以多云为主,适宜出行;后期有阵雨或雷阵雨。气温也会一路冲高,最高气温可达31℃,最低气温也将升至18℃,这节节攀升的气温,能体验到初夏的感觉。

户外花红柳绿,令人心旷神怡,不过白天天气干燥,小伙伴们要记得多喝水,多注意用电用火安全。另外,过敏人群要注意适当防护避免花粉过敏。

### 今明后三天天气

4月28日	晴间多云 14℃~28℃
4月29日	阴转多云 17℃~29℃
4月30日	晴到多云 18℃~31℃

感谢葛战旗提供信息

## 你还敢开灯睡觉吗

卧室太亮或致肥胖、失眠、抑郁症

如今,晚上开灯睡觉的人不在少数。有些人是因为晚上睡太晚,结果忘记关灯或懒得关灯;还有些人则是因为害怕黑漆漆的环境,所以索性不关灯,感觉在明亮的环境中睡觉更有“安全感”。其实,在过于明亮的环境中睡觉并不利于身体健康,会导致肥胖、失眠、抑郁症三种危害,一起来看看。

### 肥胖

据报道,科研人员对睡眠时室内光线的强弱与人体健康状况之间的关系做过多项研究,发现睡眠时室内光线太强会增加肥胖的风险。对此,河北医科大学第二医院内分泌科主任医师赵占胜解释,如果睡眠环境中的光线过于明亮,会使人昼夜节律出现紊乱,导致一种被称为美洛托宁的松果体激素分泌减少,



而这种激素在体重调节和糖脂代谢中发挥着重要作用。

### 失眠

英国《生理学报告》杂志上发表的一项研究显示,褪黑素是一种能够促进睡眠的荷尔蒙,而睡眠时暴露在明亮光

线下可能导致人体停止生成褪黑素,进而影响睡眠质量,引发失眠问题。

### 抑郁症

上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明在接受采访时指出,如果在光线过强的卧室中睡觉,会让人体的生物钟和内分泌出现紊乱,而生物钟和内分泌紊乱会引发一些睡眠问题,进而让人的情绪发生变化,长此以往就会增加患上抑郁症的概率。

由此可见,卧室灯光太亮的确会引发诸多健康问题,睡眠环境还是暗些比较好。专家建议,人们在卧室内最好使用能够调节亮度的灯,到晚上就把灯光调得暗一点儿,睡觉前要注意关灯;如果窗外有明亮的路灯,应该在卧室里挂上一个厚厚的窗帘。

晚综

### 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元  
 本版对所有信息均进行严格审核,但不保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。  
 联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

### 家政服务

**清爽保洁公司**  
 专业家庭保洁 外墙玻璃清洗  
 石材 地毯 专业外墙漆  
 6188458 13653950591

### 欢迎刊登 分类信息

### 创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56  
CCTV-7套 22:35  
 全国连锁 品牌婚介  
 中国婚介行业知名品牌

男,未婚,28岁,1.8米,企业职工,成熟稳重,有爱心暖男。觅年龄相仿、有共同语言、能持家的女孩为伴,其他随缘。电话:5761314 微信:1426269009

女,未婚,35岁,硕士,1.6米,事业单位上班,温柔善良,懂事有爱心。觅年龄相仿、有责任心、有稳定收入或经商男士为伴。电话:5561314 微信:15639533949

男,61岁,丧偶,1.76米,事业单位退休,有房有车,帅气稳重,有孝心、责任心。觅年龄相当、大方有涵养的会持家的女士为伴。电话:5761314 微信:14269009

女,丧偶,51岁,1.6米,退休,漂亮显年轻。觅60岁以内、有素质、有修养、无不良嗜好、有稳定收入或经商男士为伴。电话:5561314 微信:15639533949

地址:人民路昌建广场写字楼1701室  
 电话:18939531265 3380177 5761314  
 微信号:csjqy5761314  
 QQ:642739137  
 WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

### 婚介信息

**世纪缘**  
 白领相亲会所  
 2003年~2018年  
 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人  
 地址:市人民路美盛大厦B座十楼  
 相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(91721)男,51岁,1.76米,离异,事业单位上班,懂得照顾人,觅温柔体贴的女士。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:(33032)女,28岁,1.69米,未婚,本科学历,教育系统,文静优雅,觅有责任心的男孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:(91767)男,41岁,1.78米,离异,本科学历,个体商户,性格稳重,觅懂生活的女士。电话:13193907179 微信:13193907179

●征婚:(33012)女,28岁,1.63米未婚,大专学历,私企,性格开朗,觅有上进心的男孩。电话:15939597782 微信:15939597782

## 腋下汗多很尴尬 多吃虾皮和海带

天气炎热时,动不动就大汗淋漓,特别是腋下。腋下出汗令人很尴尬,腋下出汗不仅是因为天气热,还有别的原因。一般人的汗腺分为两种,一种是细小的汗腺,并且是分布在全身的各个地方,这个汗腺可以排汗、调节体温;另一种较大的腺体,称为顶浆腺,其分布在腋窝等特殊地带,所以人们往往感到腋下出汗比较多,也正是这个原因。而腋下出汗出现难闻的气味原因也很多,但一般是生理现象,并不需要治疗。

### 腋下出汗多怎么办

**注意饮食:**不要过多地吃辛辣刺激的东西,尤其是生葱等产生气味的东西,它会随着身体的新陈代谢在变成汗液排出时散发难闻的气味。应多

吃牛奶、豆制品、虾米皮、海带、鱼、骨头汤及绿叶蔬菜等富含钙质的食物。

**定时清洁:**汗液是要经过一定的细菌分解才会发出一定的异味的,所以说保持身体清洁才能降低细菌的快速生长,每天可用消毒液(如滴露)或消毒药视洗澡两至三次;若要上班而无法经常洗澡,也应定时清洗腋窝。

**涂止汗剂:**止汗剂能阻塞汗液分泌,并有杀菌及消毒作用。基本上一天涂一次就可以,若情况严重,可涂两至三次,但次数不能过多。

**多饮乳酸饮品:**乳酸饮品可抑制体内细菌生长,从而减少细菌经汗腺从皮肤排出体外,因为细菌最不喜欢在酸性的环境下生长。

晚综