

# 香椿怎么吃 让人更放心

初春,香椿探芽。喜欢这口的人总会早早盯着市场,一有香椿上市,赶紧买来尝鲜。但是,网上却有说法称“香椿有毒”。这是真的吗?

其实,香椿本无毒,有毒的是香椿中所含的亚硝酸盐,只要把香椿正确处理即可放心食用。那如何处理才安全呢?让我们用科学的实验数据说话。



## 相关链接

### 安全食用香椿 推荐你这样做

■越嫩的香椿越好。经测试,香椿越嫩亚硝酸盐浓度越低,老叶中的浓度成倍增加。

■越新鲜的香椿越好。香椿中的亚硝酸盐浓度会随着在室温下存放时间而变化,所以应买新鲜的,买回来尽快食用或安全处理后保存。

■吃前一定要焯水。焯烫可以有效去除香椿中所含的亚硝酸盐,吃之前一定要焯水。

■如果希望长期保存,可以将焯烫过的香椿沥干水分后放入冰箱冷藏或冷冻,最长可保存一年,安全享用美味。

## 亚硝酸盐含量低 香椿大可以放心吃

香椿素有“树上青菜”之称。中医认为,香椿不仅具有味苦性寒、清热解毒、健胃理气等功效,还富含维生素C、优质蛋白质和磷、铁等矿物质,是蔬菜中不可多得的珍品。但是,现代检测证明,香椿含亚硝酸盐。

亚硝酸盐广泛存在于人类环境中,人食入0.3g至0.5g的亚硝酸盐才会中毒,食入3g致命。但是,一定不要看

到亚硝酸盐有毒就害怕地拒绝香椿,因为我们吃的很多食物中都或多或少的含有亚硝酸盐,还有一些食物需要其作为防腐剂,低量摄入是安全的。

那香椿到底含有多少亚硝酸盐?我们日常吃多少是安全的呢?

我们在市场上随机购买了一捆香椿嫩芽,测试显示亚硝酸盐含量仅为7.5mg/kg。

以我们每顿饭约吃1斤(0.5kg)香椿来计算,即便不经过处理,一餐也最多摄入3.75mg亚硝酸盐,远低于会中毒的剂量,是可以放心食用。

如果非得计算一顿吃多少才会中毒,那需要吃0.3g÷7.5mg/kg=40kg。是的,一顿吃40公斤未处理的香椿才会达到中毒的剂量。

## 三种常见处理法 两种不当须提防

虽然新鲜香椿芽中所含亚硝酸盐的剂量不会致毒,但含量也较普通蔬菜更高。其实,通过简单处理,就能减少香椿所含亚硝酸盐的浓度,让这道美味更健康,但如果用错方法也真的有可能中毒。

我们测试了泡洗、焯烫和盐渍三种常见,一起看看效果——

### × 清水泡

用水洗完再泡泡,是很多人清洗蔬菜的方式。

实验结果表明,这并不会明显减少香椿所含的亚硝酸盐。

### ✓ 开水焯烫

水烧开后,将香椿芽放入焯烫30秒至1分钟变绿捞出,过凉水后蘸干水分测试。

实验结果显示,焯水前,香椿芽亚硝酸盐含量为7.5mg/kg;焯水后,降至3mg/kg,可以放心食用。

### × 盐渍

盐渍是一种非常传统的保存香椿的方法,即在处理干净的香椿上撒大量食盐,搅拌均匀后可以保存较久时间。经测试,保存期内盐渍香椿的亚硝酸盐数值是不断变化的:

■盐渍前香椿中亚硝酸盐含量:7.5mg/kg

■盐渍2小时香椿中亚硝酸盐含量:40.0mg/kg

■盐渍4小时香椿中亚硝酸盐含量:50.0mg/kg

■在冰箱放置过夜的盐渍香椿中亚硝酸盐

含量:75.0mg/kg

■在冰箱放置2夜的盐渍香椿中亚硝酸盐含量:95.0mg/kg

■在冰箱放置3夜的盐渍香椿中亚硝酸盐含量:569.0mg/kg

■放了3天,盐渍香椿中亚硝酸盐的浓度已经激增,此时只需要0.3g÷569mg/kg≈0.527kg,也就是食用一斤多点的盐渍香椿就会中毒。

当然盐渍香椿中的亚硝酸盐还会随着时间的不断变化在达到峰值后回落,但绝大多数情况下我们无法精准获知不同阶段的盐渍香椿亚硝酸盐浓度,无法判断吃多少才是安全的。所以,尽量不要选择盐渍的方法保存香椿。

# 春暖花开 老人饮食谨记七条建议

春暖花开,万物复苏,老年人的健康也要“一年之计在于春”。除了要酌情增减衣物注意保暖,多晒太阳促进骨骼健康,适量运动并注意安全,缓慢起床起身尤其是有心脑血管病史的人等日常细节,一定还要注意饮食健康。

许多老年人肠胃较弱,牙口也不太好,还有高血压、高脂血症、糖尿病等慢性疾病。饮食不妨参考以下攻略,既能肉蛋奶等优质蛋白摄入充足,又能保证营养搭配的平衡。

## 合理安排餐次

用餐时间应尽量固定,尤其是独居老人,千万不要嫌麻烦饥一顿饱一顿。每天应最少保证三餐,尽量按照早、中、晚餐2:2:1的方式分配热量。

三餐之外,上午或下午还可以有个小加餐,如水果、酸奶或坚果等。

## 主食粗细搭配

许多老人为了控制三高追求健康,常吃粗杂粮,但不建议完全吃粗粮,易造成腹胀、腹泻等不适症状。食用粗粮应尽量粗粮细做或粗细粮混吃。

此外,粗粮和杂豆的蛋白

质生物学效价略低,且嘌呤含量略高,因此慢性肾脏功能损伤,或伴有高尿酸血症者,应少吃粗粮杂豆,避免加重肾脏损害和升高尿酸水平。

## 适量选择肉蛋奶

有的老人担心血脂高,不敢吃肉喝奶。但若肉蛋奶等蛋白质摄入不足,可能会导致肌肉减少、肌力衰退和活动能力下降等情况。牛奶及奶制品含有较多的钙和维生素B2,最好每日选用250-500ml。乳糖不耐受的人可以选择舒化奶、酸奶或奶酪等发酵乳制品。

考虑心血管系统健康及易于咀嚼等因素,老年人首选的

肉类为鱼类和禽类等白色肉类,但红肉及内脏中含有更多的铁质,所以建议每周吃2至3次。

鸡蛋一天一个即可。

## 蔬果不可少

每天一斤左右蔬菜,四两左右水果。菜的种类不要过于单一,可适量选用含粗纤维多的蔬菜,但不宜过多,以免造成咀嚼负担和肠胃不适。水果种类不求复杂,简单方便为宜,血糖高者酌情选择。

## 坚果不宜多吃

坚果营养丰富但不宜吃太

多,一小捧正好。

约15粒花生米、30粒瓜子或2个核桃约相当于10g油脂。如果坚果吃多了,那炒菜倒油时手就得紧一点,少放点油。

## 少油少盐

成年人食盐控制在6g/天以内。许多老人口味偏咸,还爱吃咸菜、酱豆腐等高盐食物,容易盐超标,一定要控制总量,尤其是“三高”人士。

动物油中含有较高的饱和脂肪酸,吃着香但不健康,建议日常使用植物油,每人每天摄入25-30g左右(约2-3勺)。

## 多饮水、少喝酒

饮水不足容易引起便秘,所以一定要保证充足的饮水量。很多老年人担心小便多、起夜等不方便,可以尽量避免晚上或睡前大量饮水。

酒精热量高,长期饮用容易引起高脂血症等问题,老年人最好不饮酒或少饮。

本版稿件均据《北京晚报》

