

春季当家野菜香椿 怎样吃更安全

说到春季当家野菜，香椿一定榜上有名，在一众春菜里，用独特的香味让爱它的人欲罢不能。但被很多人列为每年必吃的香椿，也常因为“亚硝酸盐”含量受人诟病。香椿独特的气味是怎么来的？如何去除香椿里的亚硝酸盐？

“树上蔬菜” 香椿到底是香 还是臭？

香椿是一种营养价值优秀的蔬菜，不仅富含钾、钙、镁等矿物质，B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。

《本草纲目》记载：“香椿叶苦、温，煮水洗疮疥风疽，嫩芽淪(yu è, 释义:煮)食，消风去毒；白皮及根皮，苦、温、无毒。”

它是为数不多的木本蔬菜之一，也被称为“树上蔬菜”。

而日常生活中人们对于香椿的印象，就像香菜一样两极分化。有人觉得它香味独特，也有人觉得它十分刺鼻、难以下嘴。

◎香椿到底是什么味？

相关链接

焯水时 营养成分会不会流失？

蔬菜，尤其是绿叶类蔬菜在焯水的时候，一些水溶性的维生素和矿物质，比如维生素C、维生素B1、维生素B2、钙、磷、钾等，可能会损失，而且，这种损失不是毁灭性的，大部分其实还是保留了。

比如，数据显示，常见的

1.香椿中含有大量谷氨酸，这是一种呈味氨基酸，也是食物自带的天然增鲜剂。

2.香椿含有萜类、倍半萜类等物质，这类物质的气味就像是酯香、花香、水果香、甜香、草药香等味道的集合，比如香椿叶中含有的石竹烯，就有一种“柑橘、樟脑和丁香”的混合气味”。

3.香椿中还有含硫化物，常表现出大蒜、洋葱、韭菜的特殊气味，这也是香椿有刺激性气味的原因。

香椿里的亚硝酸盐 是怎么来的？

一次吃2公斤才有可能中毒！

香椿含有大量的硝酸盐，亚硝酸盐含量也远高于一般新鲜蔬菜。

事实上，香椿中有的硝酸盐和亚硝酸盐是植物代谢氮元素的关键，也是植物生长过程不可避免的。

香椿中还有一种叫做硝酸还原酶的物质，可以将硝酸盐变成亚硝酸盐。

由于这个酶主要在叶子里，因此香椿叶中的亚硝酸盐含量高于茎，而且老芽的亚硝酸盐含量普遍比嫩芽高。

另外，在腌制过程中，硝酸还原酶会将硝酸盐变成亚硝酸盐。

综合多个研究的数据，香椿亚硝酸盐含量从每公斤几毫克到160毫克不等。

如果要让一个成年人中毒，大约需要300—500毫克亚硝酸盐，也就是至少需要吃2公斤香椿。

因此，只要食用方式科学适当，吃香椿中毒的可能性并不大。

大家想象的那么多，而且相比其炖、炒、炸等其他烹调方法，焯水也不会多损失多少。

考虑到这些蔬菜经过焯水可以更好地保证我们的健康，总体来说，是益大于弊的，大家不用过于担心。

颜色和质地也会逐渐变差。

◎腌制要注意时间

很多人喜欢把香椿用盐腌两三天再吃，这是个非常不安全的习惯。

香椿腌制之后，亚硝酸盐的含量会迅猛上升，在三四天时达到高峰(添加盐量为10%~20%时)，含量远超许可标准。

最安全的做法是把焯烫后的香椿腌2周之后，待亚硝酸盐含量降低后再食用。加入维生素C、姜、蒜等配料可降低腌制中亚硝酸盐的含量。

◎和维生素C丰富的食物一起吃

香椿本身维生素C含量高于普通蔬菜水果，如果能够吃新鲜香椿，维生素C可以帮助阻断致癌物亚硝胺的形成。

如果香椿已经不够新鲜但实在想吃，不妨把它和其他新鲜蔬菜水果一起吃，尽量避免亚硝酸盐带来的隐患。

◎焯烫是关键步骤

如果香椿芽不够新鲜，但香气犹在，扔掉又很可惜，不妨焯烫一下。

在沸水中焯烫一会儿，可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐，同时还可以更好地保存香椿的绿色。

如果不是自己新鲜采下来的香椿，无论凉拌、炒菜还是炸香椿鱼，都不妨先焯一下，可以极大地提高食用香椿的安全性。

◎保存前也要先焯水

研究数据表明，焯烫50秒钟之后再冷藏，不仅安全性大大提高，维生素C也得以更好保存。

冷藏2个月时，焯烫过的香椿中维生素C含量相当于鲜品的71%，而没有烫过的只有35%。

焯烫之后，装入封口塑料袋，放在冰箱速冻格中，即可储存1个月以上，保持嫩绿和芳香特色。但冷冻时间太久，



春天紫外线可能更毒 长痘、过敏都和它有关

不少人对防晒有个误区：对抗紫外线是夏天的任务，其他季节不用太注意。事实上，春末阳光中的紫外线含量可能更高。记者采访专家，解读紫外线是如何影响皮肤的，教你几个技巧打好防晒基础。

春末的强紫外线 更易被忽视

很多人往往认为春天紫外线含量低，主要原因是气温不高加上阳光柔和。事实上，有研究显示，春末和夏季的紫外线最强，因此4~9月份尤其要注意防晒。春天紫外线更容易“伤”皮肤，主要有2个原因：

1.和冬天相比，从初春开始，紫外线含量骤然升高，尤其在每天11点~15点这段时间；

2.春季气候干燥、晴朗，紫外线穿透性更强，阳光中95%以上的UVA(长波紫外线)会肆无忌惮地穿透云层照射到皮肤。

这个时期，紫外线对人的“隐形伤害”常常被忽略。你可能不知道，春天皮肤干燥、粗糙、脱皮、长痘、瘙痒等症状，可能是不注意防晒外线的结果，不少夏季晒伤也是这时埋下的病根。而经过一整个冬天，人体对紫外线的适应性处于最低水平，皮肤在短时间内难以适应突然变强的紫外线。由于春天人体对紫外线的敏感性最高，青春期女性、室内工作人群和青年人更要重点防护。

晒黑，只是紫外线 最轻的伤害

判断紫外线是否强烈，世界气象组织及世界卫生组织对“紫外线指数”有个标准计算方法。

紫外线指数指的是，当太阳在天空中位置最高时(一般在中午前后，即从上午10点~下午3点的时间段)，到达地球表面太阳光线中的紫外线辐射对人体皮肤的可能损伤程度。变化范围用0~15的数字表示。大家可以借助常用的天气预报软件查看每日“紫外线指数”。

专家介绍，紫外线主要分为两种：

1.户外紫外线作用于表皮层，会带来严重的晒伤，如红斑、水疱甚至晒后脱皮；

2.长波紫外线作用于真皮层，除了晒黑，诱导雀斑、老年斑等色斑外，还会带来光老化。

如果不注意防晒，容易患上一些与日光相关的皮肤病，如多形性日光疹、植物日光性皮炎。

比如，很多人到了4月份，一晒太阳就容易产生红疹、发痒等感觉，这就是多形性日光疹引发的。此外，植物日光性皮炎跟饮食有很大关系。像苋菜、芹菜、菠菜等感光蔬菜，过敏或特异性体质的人可能会因食用不当导致皮炎。如果一次性摄入太多感光食物，吃完后一定不要暴晒皮肤。

日光紫外线 “防护攻略”请收好

日光中的紫外线除了引起皮肤反应，增加皮肤癌风险，还可导致角膜炎、视网膜炎、白内障、眼底黄斑变性等。对此，专家对多个身体部位如何进行科学防护进行了详细讲解：

1.规避性防晒

室外活动要注意规避紫外线指数高的时段(中午、春末夏季)和地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等)，选择在树荫、建筑阴面活动。

2.遮挡性防晒

用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡，织纱密度越高、颜色越深或加有防晒涂层越好；

帽檐长度最好在7.5厘米以上，宜选紫外线防护系数(UFP) > 25，UVA透过率 < 5%的产品；

遮阳镜应选覆盖全部紫外线的，并尽量减少蓝光和紫光透过，镜面能完全遮盖眼睛和眉毛，镜片颜色以不妨碍视觉和辨别颜色为好，如茶色，但必须到正规眼镜店挑选合格的遮阳镜。已患有青光眼、色盲、夜盲症、视神经网膜炎等患者，不适合戴遮阳镜，会加重病情。

3.防晒化妆品

无机防晒剂：即物理紫外线屏蔽剂，如二氧化钛、氧化锌；

有机防晒剂：即化学性紫外线吸收剂，如吸收户外紫外线的水杨酸盐及其衍生物、肉桂酸酯类等；

抗氧化剂：如维生素C/E、金属硫蛋白、超氧化物歧化酶、花青素以及甘草、芦荟、葡萄籽等植物提取物，帮助提高皮肤抗氧化能力，起间接防晒作用。

需要提醒的是，活动涉及出汗或水，应选择防水抗汗类产品，涂抹产品宜在出门前15分钟，每隔2~3小时重复涂抹，量以1分硬币大小涂于面部为宜。

据《生命时报》