



码上看报



码上订报



秋季枸杞这么吃才能更滋补，『五步』挑出好枸杞

说到适合秋冬季的养生食材,枸杞肯定榜上有名。网上有传闻称枸杞需用温水泡服,水温过高会导致有效成分被破坏,营养价值大打折扣。事实真是这样吗?其实枸杞的主要有效成分为枸杞多糖、多酚及类胡萝卜素类,这些物质受热不易分解,相反热水更容易其浸出。

一看。正常的枸杞以暗红色居多,也不会很均匀,而染过颜色的枸杞则为好看的艳红色。拿起枸杞看看果脐,正常枸杞的果脐为白色,用硫磺熏制过的枸杞为黄色,染过色的枸杞是红色。列入《药典》的宁夏枸杞呈扁圆形,并不会很大粒。

二握。将枸杞抓一把在手中,正常且优质的枸杞干燥度好,每粒都是独立分开的,不会黏在一起,根据天气变化有些枸杞会有些软,但不会特别软。加工过的枸杞摸起来有些黏手,而且掉色严重。

三闻。抓一把枸杞在手中捂

一会儿,或放到塑料袋中密封一会儿,用鼻子闻一下,如果有刺激性的气味,很可能是用硫磺熏制过的,购买时一定要小心。

所以,吃的量上,得控制好。一般来说,每天推荐枸杞食用量为10克左右,尽量不要超过20克,这个数大概拿手抓就是一小把(40粒左右)。

枸杞如何挑选

一会儿,或放到塑料袋中密封一会儿,用鼻子闻一下,如果有刺激性的气味,很可能是用硫磺熏制过的,购买时一定要小心。

四尝。把枸杞直接放到嘴里嚼碎,宁夏枸杞甘甜,吃完后有一丝微苦,青海枸杞比宁夏枸杞口感更甜。被白矾泡过的枸杞嚼起来会有白矾的苦味,被硫磺熏制过的枸杞,味道呈现酸、涩、苦味。

五泡。将枸杞扔几颗到温水中,优质的枸杞不易下沉,泡出来的颜色为淡黄色或者橘红色。染过色的枸杞泡水后呈红色,硫磺熏制过的仍然是清澈透明。

枸杞怎么吃更养生

直接嚼食:嚼食是最简单的方式,且营养容易很好地吸收,口感也可以接受。但需要注意,过量食用枸杞易上火,所以每日食用量不宜超过20克。

泡水饮用:枸杞泡水是最常用的方式,营养可部分吸收。泡水时水温不宜过高、时间不宜过长,

过高的水温易破坏枸杞的营养。

熬粥煲汤:用枸杞熬粥、煲汤是比较适合冬天的方式。熬粥、煲汤的时候加一点枸杞,既增加了食物的口感,又能促进营养吸收。注意枸杞不宜长时间炖煮,高温会影响其有效成分,建议在起锅前加入。

健康小贴士:

哪些人应慎吃枸杞

33岁的刘女士爱食用枸杞,一次感冒后她泡了一大杯枸杞,没想到喝着喝着,头晕目眩的症状严重起来,脸上发烫,嗓子越来越难受。

中国中医科学院研究员郝近大表示,虽然枸杞被证实没有任何毒性,非常安全,但由于它温热身体的效果相当强,所以正在发烧、身体有炎症以及腹泻的人最好不要服用。另外,由于枸杞有

明显的兴奋性神经的作用,年轻人尤其是结婚不久的年轻人,最好不要服用。尽管枸杞对控制糖尿病有一定的作用,但由于它本身含糖量较大,每100克含糖19.3克,所以糖尿病患者服用枸杞必须谨慎。

郝近大提醒,枸杞能护眼,但长期使用电脑的人喝枸杞时最好加上菊花。体寒的女性,喝枸杞时最好搭配红枣,以养血。

(本组稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者 张朝辉 参考人民网、光明网、《家庭保健报》整理)

“书香院长”以身示范做公益 点亮乡村孩子阅读梦

福建省福州市长乐区“南华书院”负责人李琴,19年前选择扎根乡村、致力公益,创立“南华书院”,免费为乡村儿童提供阅读和借阅。此外,利用周边图书资源,举办阅读活动,启发农村孩子的阅读兴趣,用知识照亮农村孩子的未来。

创办书院 点亮阅读梦

书院的创立,源于2005年的一次偶然。李琴是一名中学英语老师,班上有一名孤儿,从小缺少父母关爱和教育,李琴收养了他并经常带他去书店看书。后来,李琴用工资购买书籍,让他在家中阅读,同时也供附近学生免费翻看。随着购买的书籍和阅读者的增多,“南华书院”诞生了。

李琴善于用独特的方式把各学科知识趣味化、通俗

化,她经常组织父母带着孩子,到田野、草地、山林等开展亲子阅读,不仅激发孩子的阅读兴趣,也点燃家长的学习热情。19年来,她凭着坚强毅力和满腔热情,为乡村家长和孩子举办了300多场大型活动和500多场形式多样的阅读活动。

公益互助 传递社会温暖

2015年,李琴成立“家长互助会”,共享学习方法和优质资源。2023年,她举办了200场“行万里路”户外阅读活动,带领家长与孩子了解身边的历史与风土人情……目前,李琴的团队有200多名志愿者。在李琴的影响下,大家积极参与公益活动,传播社会正能量。

19年的公益路,李琴总是默默付出。她以身示范,借众人之力为灯,照亮乡村孩子的未来和希望。

(据中国文明网)

凡人微光

当季黄花菜,怎样来“尝鲜”

眼下正是吃鲜黄花菜的好季节,不过,黄花菜吃不好是会上中毒的。

新鲜黄花菜可能引发中毒

黄花菜富含膳食纤维,有助于调节血脂、稳定血糖,还能为我们提供丰富的胡萝卜素、钙、钾、镁、铁、锌、硒等营养。不过,鲜黄花菜中的某种成分食用后会致恶心、呕

吐、腹泻等。

花菜只要得到妥善地处理,还是可以“尝鲜”的。鲜黄花菜的花蕊有毒物质含量较高,需要先去掉花蕊,然后清洗干净焯水,再放入冷水中浸泡一两个小时,并充分煮熟,这样就能去除有毒物质,避免食物中毒。如果觉得鲜黄花菜处理方法麻烦,可以购买干黄花菜,黄花菜干制过程可以破坏其所含的毒素,吃起来更放心。

花坛里的草,不是黄花菜

前段时间,一对夫妻将公园里的“黄花菜”采回家食用,不料双双中毒,两人头晕目眩、狂吐不止,被紧急送医。医生认为夫妻俩吃的可能是大花萱草,经过抢救,两人转危为安。医生介绍,大花萱草等观赏用萱草中的秋水仙碱含量很高,即使经过高温,含量依旧不会减少。大花萱草和金娃娃萱草都属于观赏性植物,在公园的花坛里经常能见到。它们长得和黄花菜很像,都属于百合科萱草属植物。大花萱草和金娃娃花蕾中有毒物质含量较黄花菜分别高出12.21倍和11.83倍,如果处理不当,中毒风险较高。



吐、腹泻等。

至于这种成分是什么,在以往的研究中,一直认为该成分是秋水仙碱,秋水仙碱经过胃肠道吸收后部分被氧化为二秋水仙碱,会刺激胃肠道,引起腹痛、呕吐、腹泻等胃肠不适症状。

浸泡后再充分煮熟

大家也不用多担心,鲜黄

(据央视新闻)