几种菜发了芽吃营养翻倍

春季就要这么吃

吃果蔬讲究应季，但有一类蔬菜永远应季，这就是芽菜。芽菜最常见的有发芽黄豆、豌豆苗、香椿苗等。如今，美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮，一些新式的芽菜也火了起来，比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

芽菜究竟好在哪？国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉《生命时报》记者，芽菜生长周期较短，一般来说，不用施肥和打药就能保证质量和产量，因此基本上都是无公害蔬菜，安全性相对更高。另外，植物种子往往储藏较多蛋白质、碳水化合物等营养物质，芽菜正处于生长旺盛阶段，营养价值也较高，特 别是在维生素、矿物质、保健成分等方面。不同芽菜在营养上具有不同特点。

●发芽黄豆

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，黄豆营养价值虽高，但内含妨碍营养元素吸收利用的物质。不过经过发芽，这些妨碍物质都会被大量分解，增加了营养利用效率。从口感上讲，发芽黄豆更鲜美、细腻，吃后不容易胀肚，适合消化功能不好的人。用发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是，发芽黄豆并不等同于黄豆芽，发芽黄豆培育时间更短，一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。

●豌豆苗

在范志红看来，豌豆苗非常值得推荐，其胡萝卜素含量可达2700微克/百克，而人们常吃的瓜果类蔬菜，其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

●香椿苗

相对香椿芽来说，香椿苗维生素含量更高，特别是胡萝卜素、维生素B_2、维生素K等相当丰富。另外，香椿芽往往含有较高的亚硝酸盐，香椿苗则不存在这一问题，因此更加安全。脆嫩的香椿苗只用盐、香油简单一拌，味道就不错。

●蒜苗

很多人都有疑惑，大蒜发芽了还能吃吗？何洪巨告诉记者，大蒜发芽后，只要蒜头没有变色、发霉，就可以吃。韩国庆北国立大学的研究也发现，发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高，且在发芽后第五天达到峰值，因此具有更好的防癌、抗衰老效果。此外，吃不惯大蒜的人可以吃些蒜苗。蒜苗在膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素等方面，更胜一筹。需要注意的是，烹制蒜苗不宜过于软烂，以大火快炒为宜。

温馨提醒 >>>

除了以上这些芽菜，据台湾《康健》杂志报道，韩国最新研究发现，芝麻在浸泡催芽4天后，脂肪含量明显减少，亚麻酸、磷、钙等成分增加，且所含芝麻酚具有很好的抗氧化功能。研究还发现，荞麦发芽后有降血压、抑制脂肪肝的作用。加拿大阿尔伯塔大学研究也指出，大麦在催芽后2至5天营养价值获得改善，不仅膳食纤维增加，还更容易消化。此外，萝卜芽、苜蓿芽、葵花籽芽、花生芽等都是不错的选择。

范志红提醒，大多数芽菜都适合做“蒸菜”，具体做法是：芽菜洗净后，盖上薄薄一层面，大火蒸两三分钟后，表面就像穿了一层薄衣服，加入一点蒜末和香油，味道鲜美。这种做法用油少、烹调温度不高，能保留芽菜大部分营养，非常健康。

最后，专家提醒，有些蔬菜发芽后坚决不能吃，最典型的就是土豆。土豆发芽变绿就不能再吃，否则有中毒危险，会出现呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒症状，发芽的土豆最好整个扔掉。

据《生命时报》

生活 发现

你知道吗 吃太多鸡蛋影响心脏健康

美国科学家在《新英格兰医学杂志》上报告说，食用鸡蛋会使肠道中产生一种名为氧化三甲胺的物质，它能使人体动脉粥样硬化并因此导致心脏病风险上升，因此吃太多鸡蛋可能会影响心脏健康。

研究称，鸡蛋中含有卵磷脂，肠道细菌在分解卵磷脂时会产生氧化三甲胺。而对4000多名接受心脏病监测的患者进行的调查显示，体内氧化三甲胺含量最高的患者与含量最低的患者相比，前者罹患一种心血管疾病的几率要高2.5倍。

领导研究的美国克利夫兰诊所斯坦利·黑曾博士说，通过血液检测人体内的氧化三甲胺含量，可帮助判断未来罹患心血管疾病、心脏病、中风等疾病的风险。

此前，《自然·医学》杂志上发表一份类似研究称，牛肉、羊肉和猪肉等红肉都富含肉碱，它也会被人体消化道中的细菌分解为氧化三甲胺，因此吃太多红肉也可能会增加心脏病风险。研究人员还提醒说，许多能量饮料中也含有肉碱成分。

据新华网

食之 有道

男人吃燕麦有特殊功效

男性往往偏爱动物性脂肪，但这会使肾脏超负荷运转，增加患心血管疾病、恶性肿瘤等疾病的风险。即便是“瘦肉”，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。专家建议男性应学会清淡饮食，特别是减少动物性油脂（肥肉、油炸肉类、动物内脏等）和总的烹调油数量（一般不超过30克/日）。维生素E能预防胆固醇堵塞血管，清除体内垃圾。

粗粮、坚果、植物油中都含有维生素E，所以男士们应多吃这类食物，尤其是燕麦，它含有丰富的可溶纤维素，可通过清理胆固醇来保护心脏和血管。

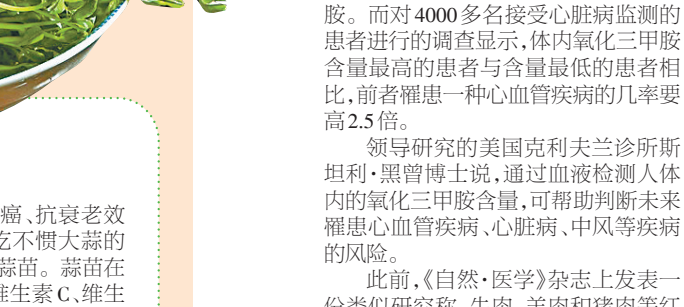
据《新华日报》

分类广告
分类广告、各类公告、遗失声明诚寻合作伙伴
电话：15903708588

刊登各类公告、遗失声明（身份证、驾照、土地证、发票、房产证、组织机构代码证、营业执照等），遗失声明300元，公告类500元至2000元不等；租售房广告每月100元，3个月200元，10个月600元。其他广告每块4厘米×4.6厘米，每次100元，每月2000元。广告刊登范围：租房、售房、店铺转让、招聘、招商、汽车、电动车、征婚、美容、影院、医疗医药、婚庆、教育、食品、服饰清仓、旅游……全行业信息，一栏发布，本报全市党政行政单位、个人家庭订阅，全商丘覆盖，无盲点，每天阅读量约100万。广告监督热线：15903708588

威海海景房免费看房团
精装海景住房，包租十年，全国置换入住。置业，投资，养老，避暑。国家AAAA级度假区，首付款30%，到公司咨询报名即有礼品赠送。购房成功即送万元礼包。
每周五发团报名电话 ：18037034111

海南双飞特价购房团
现房精装海景房，小户型，首付款30%，让你远离雾霾，移居长寿之乡。
报名电话：18336958599



鼻炎患者可以免费试用
“郭家堂”全市征集100名鼻炎患者免费体验
如果您遭受鼻塞、鼻干、鼻痒，打喷嚏，流清鼻涕、浓鼻涕，嗅觉减退，头晕头痛，呼吸不畅等问题困扰，请抓紧时间报名体验,名额有限。
郭家堂鼻炎店地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学楼下）
公交路线：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下
健康热线：0370-2599788
广告审查批文号 郭医械广审（文）第2017030068号

工厂整体出售
商丘火车南站附近工厂，占地35亩，厂房办公10000平方米，水电设施齐全，整体出售，有意者请联系。
电话：0370-3168887
13523806799

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

宝沃汽车正兴店 2058555	别克汽车恒通店 6996789
哈弗汽车宏丰店 2226333	长安福特汽车铭阳店 2221222
Jeep汽车佳翔店 2268111	北京现代汽车普祥店 2599666
中华汽车华顺店 2630666	郑州日产汽车久胜店 3672288
长安汽车威达店 2299889	汉腾汽车商丘豪远店 3282888
长安汽车威隆店 6797111	车城野马河南荣兴店3679588
长安汽车威航店 2233300	车城威佳Jeep店6790000
东南汽车威达店 2227000	中原车城传祺4S店2260999
奇瑞汽车广瑞店 2969000	广汽传祺百鸿店3163999
别克汽车中岩店 2029888	（排名不分先后）

广告热线：2613296 13781482017 15539056581 敬告：使用本栏目信息请供需双方认真核实有关证明材料，成交时交款及付定金前请签订有效法律合同。由此产生的广告纠纷与本报无关。