

秋葵没那么神奇

不知从什么时候开始,秋葵这种原本并不多见的蔬菜,悄悄地在我们的餐桌上占据了一席之地。有人说,它有帮助消化、预防贫血之功效;有人说,它强肾补虚,享“植物伟哥”之美誉;有人说,它富含维生素A,对眼睛保健有利;有人说,它含有丰富的维生素C,抗氧化、抗衰老……从皮肤保养到胃肠保健,进而到强身健体预防肿瘤,秋葵是否真有如此神奇效果?为此,记者采访了中山大学附属第三医院营养科副主任医师卞华伟。

功效没那么神奇

卞华伟介绍,由于秋葵为锦葵科属秋葵属,作为蔬菜食用的品种很少。选一种最常见的蔬菜,以油菜心来和秋葵比较(每100克含量)。根据中国食物成分表可以看到,秋葵的营养成分含量并没有特别的优势,如其含有的铁、钙,含量比油菜心、甜椒还低,不可能具有预防贫血的效果,更何况植物性食物补铁,本身吸收率就极低。

另外,维生素A确实有益视网膜健康、维护视力,但仅仅是秋葵中的含量,丝毫达不到这种效果。

吃的时候注意去涩味

“仅从秋葵的营养成分及含量来看,不管是蛋白质、铁,还是锌和硒等微量元素、维生素等,同日常的蔬菜比较,并不出彩。”卞华伟说,“如果喜欢它的风味,可以多吃一些,不必把它提升到保健品甚至药物的高度。”

他补充介绍,在非营养成分方面,如膳食纤维,秋葵中含量特别高,100克含量3.9克,而通常的蔬菜中含量在1.0克左右。因此,食用秋葵作为膳食

又有说法指秋葵分泌的黏蛋白,有保护胃壁的作用,有助改善消化不良等症。但是100克秋葵中蛋白质含量为两克,即使这两克的蛋白质完全利用上,也达不到保护胃壁的效果。

至于说“秋葵含有特殊的具有药效的成分,能强肾补虚,对男性器质性疾病有辅助治疗作用,享有‘植物伟哥’之美誉”,这完全是夸大的说法。食物不是药物,二者有本质的区别,更何况到现在为止,还没有检测出某种特殊的成分来说明秋葵可以称作“植物伟哥”。

纤维的补充,是比较理想的,有利通便和改善肠道功能。

秋葵的吃法较多,可凉拌、热炒、油炸、炖食、做沙拉、汤菜等。冰镇秋葵是一道既简单又使营养成分损失最少的做法。

需要注意的是,秋葵中含有一定量的草酸和鞣酸,在凉拌和炒食之前,可在沸水中烫三五分钟,以去涩味。(宗和)



秋葵家常菜

白煮秋葵

材料:秋葵、生抽。

做法:把秋葵的根部处理掉;锅里水烧开,放入秋葵煮熟,捞出;淋上生抽即可食用。

咸肉片炒秋葵

材料:秋葵、辣椒、咸肉片、蒜。

做法:秋葵和辣椒切成片,咸肉片切成几段;先爆下咸肉片,盛起;另起锅,加蒜茸,半焦时倒入秋葵和辣椒,翻炒一小会,点入精盐,葱匀;再倒入咸肉片,拌匀即可。



白煮秋葵(本版图片均为资料图)

旅游快车 平顶山日报传媒集团广告中心主办 联系电话: 2260200 17703750133

东北空调旅游专列

发团日期: 6月20日 7月3日、6日、15日、21日、27日 8月5日、11日、19日

每团赠价值 2880 元草原生态烤全羊一只(部分团队)

A线: 哈尔滨、沈阳故宫、吉林长白山天池、海拉尔、呼伦贝尔大草原、中俄边境、满洲里国门、北戴河空调专列 11日游 3180元起

B线: 哈尔滨、牡丹江、绥芬河、俄罗斯海参崴、沈阳故宫、北戴河空调专列 11日游 3980元起

C线: 哈尔滨、五大连池、扎龙自然保护区、齐齐哈尔、大连、旅顺、北戴河空调专列 11日游 3880元起

D线: 哈尔滨、沈阳故宫、漠河北极村、牡丹江镜泊湖、北戴河空调专列 11日游 3680元起

大湘西号——张家界、重庆酉阳豪华空调旅游专列 发团日期: 7月10日、16日、24日 8月14日、20日

A线: 森林公园、黄石寨、桃花源、凤凰古城双卧6日游 1880元起

B线: 重庆酉阳、凤凰古城、张家界大峡谷双卧6日游 1680元起

C线: 张家界、天门山、重庆酉阳双卧6日游 1680元起

暑期夏令营

爱在日月潭台湾亲子双飞8日 5880元起
开营日期: 7月12日、19日、26日 8月2日、9日、14日、23日

新加坡游学夏令营6日 8999元
发团日期: 7月14日、7月22日、8月8日、8月16日

奇妙梦幻迪士尼香港双飞6日 4980元
开营日期: 7月8日、13日、18日、25日、30日 8月5日、9日、13日

美国名校游学之路四飞14日 29999元
开营日期: 7月28日

我到香港看世界双飞6日 5080元
开营日期: 7月8日、12日、16日、20日、25日 8月1日、5日、9日、14日

暑期夏令营火热招募中

中国优秀夏令营品牌 著名游学教育注册商标
“中少童行”优秀夏令营河南省指定组织单位
河南省“心方向”青少年素质教育运营中心

我到大连当海军 7日 2580元
开营日期: 7月1日、4日、8日、12日、16日、25日、8月3日、6日、13日

我到北京上大学 欢乐版6日 2180元
开营日期: 7月2日、5日、9日、12日、16日、20日 8月7日、7日、12日、16日

我到上海看世界精华版7日 2380元
开营日期: 7月2日、4日、7日、10日、14日、18日、22日、26日、30日、8月2日、6日、9日、13日、17日、21日

我到厦门去看海 B版 3080元
开营日期: 7月5日、8日、14日、26日 8月5日、9日、13日

奔跑吧! 少年拓展训练6日 1180元
开营日期: 7月6日、13日、20日、27日 8月3日、10日、17日

我到北京上大学 精华版6日 2280元
开营日期: 7月3日、7日、10日、14日、18日、22日 8月2日、6日、9日、13日、16日、20日

我到上海看世界 欢乐版7日 2080元
开营日期: 7月2日、6日、13日、20日、27日 8月3日、7日、14日、21日

北京、北戴河夏令营7日 2480元
开营日期: 7月2日、5日、9日、12日、16日 8月7日、12日、16日

桂林、贵州夏令营8日 2880元
开营日期: 7月2日、5日、9日、12日、16日、20日 8月3日、6日、13日

上海、精彩横店夏令营7日 2480元
开营日期: 7月2日、5日、9日、12日、16日、20日 8月3日、7日、12日、16日

我到厦门去看海 A版7日 2580元
开营日期: 7月1日、3日、5日、8日、10日、14日、18日、22日 8月1日、5日、9日、13日

英雄联盟领袖锻造夏令营省内6日 1880元
开营日期: 7月6日、13日、20日、27日 8月3日、10日

“小小特种兵”军事夏令营6日 1380元
开营日期: 7月3日、7日、11日、15日、21日 8月4日、9日、14日

我是草原小雄鹰6日 2180元
开营日期: 7月3日、7日、11日、15日、21日 8月4日、9日、14日

广州、长隆夏令营6日 2780元
开营日期: 7月1日、5日、9日、13日、18日 8月3日、6日、13日

武大、三峡夏令营6日 2180元
开营日期: 7月6日、13日、20日、27日 8月5日、12日

海上花园游万国厦门单飞5日 3080元
开营日期: 7月6日、24日 8月4日、7日、14日

银川沙坡头夏令营7日 2480元
开营日期: 7月5日、10日、15日、25日 8月5日、10日

“萤火虫的家”西安亲子游6日 1080元起
开营日期: 7月15日、22日、29日 8月5日、12日

神笔马良画桂林双卧6日 2480元
开营日期: 7月1日、8日、16日、23日、30日 8月3日、6日、13日

“恐龙特塞号”山水拓展夏令营6日 1580元
开营日期: 7月2日、6日、10日、14日、20日、26日 8月5日、9日、13日

动物王国大冒险长隆+珠海双卧6日 2880元
开营日期: 7月2日、9日、16日、23日、30日 8月6日、13日

跟着爸爸去武陵重庆贵州亲子游6日 680元起
开营日期: 7月4日、7日、11日、15日、18日、22日 8月1日、4日、8日、11日、15日

中兴路市客运中心站大厅 2222066 佳田国际大酒店一楼 2699880 矿工路市长途汽车站出站口 3902221 郑州海外平顶山分社地址: 中兴路肯德基对面基泰大厦三楼 0311 室
市工人文化宫东门大屏向北 70 米 2860666 矿工路中段新特药对面亿昇花园一楼 2903338 全国统一电话: 4000589800 www.0375pds.net 电话: 2122999 2076166

海滨旅游大全

倡导品质旅游 最全最新的海滨旅游线 彻底告别条件较差的渔家多人间

山东仙境海岸超值五日全景游 (青岛威海蓬莱烟台日照连云港) 每周二、周五发团 酬宾特惠【598元/人】

日照青岛浪漫海岸高品 全程无购物纯玩四日游 每周二、周五发团 酬宾特惠【398元/人】

山东仙境海岸超值三日游 青岛!日照!连云港! 每周二、周五发团 酬宾特惠【298元/人】

线路亮点:
1. 全程独立操作, 确保品质!
2. 山东精品景区、最美城市、最美景点一网打尽! 一次畅游, 不留遗憾!
3. 独家赠送【青岛游船】船票价值40元【华夏城景区】门票价值98元!
【烟台山景区】门票价值50元!【张裕卡斯特葡萄酒酒庄】门票价值80元!
4. 独家赠送价值120元/人的海鲜大餐一次(含海参鲍鱼等16菜)!
5. 独家赠送张裕卡斯特精美葡萄酒一瓶!

线路亮点:
1. 全程独立操作, 确保品质!
2. 日照精品景点全含, 青岛精品景点自愿选择, 确保您在海边游玩尽兴!
3. 独家赠送价值38元/人的海鲜大餐一次!
4. 独家赠送【乘船出海捕鱼】价值100元!
【乘坐快艇】价值20元【青岛游船】船票价值40元!

线路亮点:
1. 全程独立操作, 确保品质!
2. 山东精品景区、最美城市、最美景点一网打尽! 一次畅游, 不留遗憾!
3. 独家赠送价值38元/人的海鲜大餐一次!
4. 独家合理安排两晚日照住宿, 体验无疲度假!
5. 独家赠送【青岛游船】船票价值40元

中兴路市客运中心站大厅 2222066 佳田国际大酒店一楼 2699880 矿工路市长途汽车站出站口 3902221 郑州海外平顶山分社地址: 中兴路肯德基对面基泰大厦三楼 0311 室
市工人文化宫东门大屏向北 70 米 2860666 矿工路中段新特药对面亿昇花园一楼 2903338 全国统一电话: 4000589800 www.0375pds.net 电话: 2122999 2076166