

健康科普

那些关于绿叶蔬菜的“冷门”知识

○范志红



多吃蔬菜有益健康,这话大家都知道。多吃绿叶蔬菜有好处,关注健康的人都知道。不过,绿叶菜到底有多好?很多人其实还没有那么清楚。

最近十几年来,有关绿叶菜的各种健康好处、研究结果越来越多。比如有益减轻致癌物的危害,有益骨骼健康,有益心血管健康,有益预防认知退化,有益运动成绩等等。最近又有了一项关于维生素K1的新研究结果:绿叶菜里的某种成分与较低的全因死亡风险相关。换句话说,所谓降低全因死亡风险,就是有利于长寿。

“冷门”的维生素K 可以帮助补钙、预防动脉硬化

我相信很多人还不知道维生素K有什么作用,甚至不知道它的存在。但是,它对健康的重要作用,正在被一点一点地揭开。先花点时间简介一下维生素K。

学过营养知识的人都知道,维生素K与凝血功能相关。当你皮肤容易青紫的时候,医生大概率会给你开维生素K药品。但是,人体中需要维生素K帮忙的重要物质,并不仅仅是凝血酶原。比如说,钙离子是把钙搬运到骨胶原蛋白网络上的关键物质。如果缺了它,就算吃了多少钙,就算维生素D很充足,骨骼也不能钙化。而钙离子前体就需要维生素K来活化。所以,有些新版的补钙产品中,不仅含有钙和维生素D,而且添加维生素K。

此外,维生素K还与心血管健康相关。目前研究

认为,维生素K可能有两方面的作用,一是激活某些基质蛋白质,把血管中的钙离子收集起来运走,避免血管的钙化;二是降低炎症反应。所以,吃够维生素K对预防动脉硬化很有帮助。

蔬菜叶颜色越深 维生素K1的含量越高

除了菠菜以富含含维生素K而著称之外,还有红薯叶、南瓜尖、丝瓜尖、空心菜、木耳菜、莴笋叶(包括油麦菜)、香菜(芫荽)、芹菜叶、小油菜、小白菜、塌棵菜、大叶芥菜、雪里蕻、苋菜、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、绿生菜、黑豆苗、萝卜苗、香椿芽……无论叫什么名称,只要有深绿色的叶子,都是不错的维生素K1来源。

我们直接看叶子的颜色就好了。比如圆白菜和大白菜,外层的绿叶含量高一点,中间的黄白色叶片中,维生素K1的含量就很低了。娃娃菜这种,维生素K的含量就很低了,因为颜色太浅了;西蓝花虽然不如菠菜等绿叶菜,但含量也还过得去,因为它的花球部分比较绿;绿色的豌豆和荷兰豆,维生素K1含量也不够高,比不上绿叶蔬菜(请注意,它们是豆荚和豆,不是叶子)。黄瓜就更加不算数了,它的各种维生素含量都够低……当然,番茄、土豆、洋葱之类没有绿色的蔬菜,维生素K1含量都是很低的。

可以这么理解,绿叶蔬菜颜色越绿,叶绿素含量越高,维生素K1的含量通常也会越高。

绿叶菜中的硝酸盐是好东西 但烹调后不可以放在室温下

由于维生素K是脂溶性维生素,在日常蒸煮烹调中损失率不太高,吃掉烫过的菠菜,吃麻辣烫,都不妨碍获得这种营养成分。但是,绿叶蔬菜的好处,何止是维生素K。其中叶酸特别丰富,维生素B2和维生素C也不少。钾、镁、钙、类黄酮、叶黄素、胡萝卜素、叶绿素、硝酸盐、膳食纤维……各类营养素和保健成分含量都高。所以,在中国居民膳食指南中,推荐每天蔬菜中要有一半深绿色菜,其中主要是深绿色的菜。

绿叶蔬菜中富含硝酸盐,而硝酸盐是个好东西。它有利于控制血压,畅通血流。此前曾经有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以帮助维持中老年人的肌肉功能,对预防少肌症有好处。还有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以降低动脉硬化性心血管疾病死亡风险。

虽说绿叶蔬菜中的硝酸盐是个好东西,但硝酸盐容易被细菌还原成亚硝酸盐,数量较多时有食品安全风险。所以,绿叶蔬菜烹调后不可以放在室温下,如果一餐吃不完,一定要及时放入冰箱冷藏,以抑制细菌繁殖。只要把细菌控制住了,产生的亚硝酸盐自然就很少了。

头天晚上做好蔬菜,及时放冰箱冷藏,到第二天冷藏带饭,中午热一热吃,也是没问题的,并没有亚硝酸盐中毒的风险,倒是能得到更多的维生素K1和其他宝贵营养素。

预防秋冬季流感 这些知识要掌握

01 普通感冒、新冠肺炎、流感怎么区别?

普通感冒	新冠肺炎	流感
普通的上呼吸道感染性疾病	主要是肺部感染 症状为主	由流感病毒引起的 呼吸道感染性疾病
一般由鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等引起	有咳嗽等表现 严重者会出现呼吸困难	传染性明显 症状较重
无明显传染性		有高热、头痛、咳嗽、浑身肌肉酸痛等症状
症状较轻		

02 怎么判断是否得了流感?

- 是否传染给了别人或别人传染给了自己
- 是否有聚集性发病
- 是否有高热、头痛、浑身肌肉酸痛等,症状重于普通感冒

03 哪些人容易得流感?

- 儿童,特别是两岁以下的儿童
- 老人和有基础疾病的人群
- 孕妇

04 得了流感会怎样?

潜伏期有乏力等症状,然后很快出现高热,寒战、肌肉酸痛等感染中毒性症状,伴有或者不伴有鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛等。

一般症状持续4-7天,恢复慢的可以延续到好几周。

05 流感能自愈吗?

- 如果身体免疫功能比较正常,得流感后,大部分是可以自愈的。
- 但如果合并细菌感染,自愈的可能性就比较小,需要联合抗生素治疗。
- 一些特殊人群,如老年体弱者、儿童以及孕妇得流感后,自愈比较难,需要积极治疗。

06 吃药能预防流感吗?

一些抗流感病毒药物比如奥司他韦等,可以作为早期紧急预防的药物进行使用,但还是不能替代疫苗。

积极锻炼身体、增强体质也有一定的预防作用。

07 流感疫苗有没有必要打?打了疫苗就不会得流感吗?

流感疫苗是预防流感最有效的措施!

接种流感疫苗,可以减少患流感的几率,如果患了流感,也会减少重症的几率,但都不是绝对的。

打疫苗后,依然要积极做好防护工作,锻炼身体,增强机体免疫力。

争吵时恶语相向? 不如去“积极暂停区”待一会儿

○黄彬彬

心灵呵护

“你怎么又在玩手机?不是说只能周末玩一小时吗,你作业写完了没?”妈妈“查岗”时突然“发现问题”。

“已经上了一天学,就不能休息一下吗?烦死了!”小婷转身摔门而去。

每天“陪读”的情境中,随时可能上演这种争夺战。不管是时间分配、日常行为的一些小事,还是人生的重要决策,我们都可能和身边重要的人有分歧,甚至争吵起来。当委屈、烦躁、无奈等复杂情绪汇集,我们可能瞬间会有被逼得走投无路的感觉,那么,我们可不可以按下暂停键,离开令人难受的情境呢?

如果同学小婷还留在房间里与妈妈共处,可能发生什么呢?妈妈认为自己在为小婷的未来考虑,才用逆耳忠言告诫她,希望她做得更好,以后才能过得更好;小婷不喜欢妈妈的反复唠叨和对她的否定,想放松一下自己,调

整状态。如果接下来她们各执己见,甚至有可能在强烈情绪的支配下口不择言,说出伤人的话。所以,小婷选择离开并不是消极逃避。

被翻译成16种语言畅销全球的美国心理学家简·尼尔森的著作《正面管教》中,提倡不管是孩子还是家长,都应撤离冲突,积极暂停。积极暂停是帮助我们冷静、理性解决问题的工具,当双方体现了尊重的态度,情绪好转后可以做得更好。

当然,小婷直接离开可能会引发妈妈的误解和担心,离开前说一声“我想冷静一下”,或者父母和孩子提前约定一个暂停的暗号(如特定的手势),对于接下来的冲突解决会很有帮助。

除了暗号,还可以提前设计“积极暂停区”。“积极暂停区”是一个让人感觉安全、有利于情绪好转的地方,可以是带锁的卫生间,还可以是放着玩偶、书籍的房间,也可以是任何不被打扰的角落。

如果是比较小的孩子,家长可以在孩子心平气和时给孩子介绍撤离冲突的冷静期,并和孩子一起设计和布置“积极暂停区”,比如放上孩子喜欢的玩具;起一个孩子喜欢的名称,比如“树洞”。家长可以先确认:孩子去积极暂停区,是否感觉好一点,如果能够在里面做让自己感觉好起来的事情,缓过来后可以再找家长一起解决问题。

家长也可以和孩子约定如何走出“积极暂停区”,表达自己情绪好转的信号,比如拥抱、摸头这些肢体动作。作为心理健康教育教师,我曾遇到过一个案例,一对母子常常因为孩子的学习成绩、上网时长争吵,盛怒中的刺耳话语让双方都不好受。我除了建议他们设立积极暂停的冷静期外,还建议他们多用肢体语言表达关爱。母亲和儿子约定,每天至少拥抱一次。在积极暂停之后,一个温暖的拥抱,也会让接下来的协商过程更有温度、更有效率。

家长不要认为积极暂停是对孩子不良行为的奖励,“孩子在里面舒服着呢,他应该受到惩罚”。实际上是改善行为的最强有力因素,而积极暂停是对个人情绪处理方式的尊重。

有情绪是正常的,但我们要学会采用合理的方式宣泄情绪,家长更要鼓励孩子学会合理宣泄情绪。比如有一位成绩不错的学生,临近期末很焦虑,父母说的一些话容易让她情绪崩溃。当她崩溃大哭的时候,妈妈就会很担心地在旁边询问,其实此时妈妈的话语会让她感觉“妈妈这么关心我,我考不好很对不起她”,考试焦虑更为严重。孩子那时想要的就是在自己房间里痛痛快快地大哭一场,妈妈当作不知道就好了。当我把孩子需求转告给她妈妈,孩子妈妈也表示理解之后,孩子有了处理自己情绪的冷静区和积极暂停区,可以畅快地宣泄焦虑情绪,能更好地处理和妈妈的关系,以更积极的心态应对考试。后来这个孩子成绩也不错,比期中考试有所进步。

不仅是亲子冲突可以试试积极暂停的方式,与其他人的冲突也可以采取类似方式。有位好友曾分享她的恋爱经历,因为她泪点特别低,所以在与男朋友吵架时,总是不受控制地委屈想哭,但她认为哭了岂不是气势弱了?不认怂的她就决定采用“我想静静”的说辞,先离开令她伤心的情境,再找个地方放肆地大哭一场。难与委屈随着眼泪一起消逝后,她再冷静果决地与男朋友分析问题、解决问题。积极暂停只是暂停,不是逃避,并不意味着为这段产生冲突的关系画上句号。除了可以提前讨论积极暂停的暗号和区域,还可以确定解决问题的时限。比如一位好友和她老公商定好“问题不过夜”,他们对“今日事今日毕”达成了共识。积极暂停只是帮助她整理心情,并不会让她逃避问题。

积极暂停法的使用要注意几点:双方需要提前达成共识,如果一方拒绝暂停,就会演变成权力之争;以坚定而友好的态度立即行动并持续执行;刚开始执行的时候不一定顺利,但如果事先已说好,就不要让这种共识流于形式。

人与人相处是需要磨合的,分歧很难避免,争吵也会出现。我并不提倡像开篇的小婷一样发脾气摔门,但如果你在冲突中情绪激动,很想撤离的时候,不妨按下积极暂停键。等你感觉自身能量恢复,心情平静时,再回到冲突的议题中,能够以更好的状态解决问题。

