

择菜扔掉的边角料竟有特殊功效

《中国居民膳食指南(2022)》推荐一般成人餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。像芹菜叶、菠菜、萝卜缨等,都是深色蔬菜的代表。但人们在食用芹菜时,总是将芹菜叶择掉,多食用芹菜茎;食用菠菜时,往往将根部剪掉,以食用菠菜叶为主;在食用萝卜时,大多食用萝卜而非萝卜缨,诸如芹菜根、茄子蒂、小白菜根等,大多时候被弃之。事实上,它们的营养价值也很大,乃至具有一些特殊的药用功效,最好别扔!

■据《北京青年报》



芹菜叶 比芹菜茎营养价值更高

鲜芹菜叶所含的维生素C、硒、β-胡萝卜素含量均明显优于芹菜茎。

每100克芹菜茎的维生素C含量为8毫克、鲜芹菜叶22毫克,鲜芹菜叶的维生素C含量是芹菜茎的近3倍,比石榴(维生素C:13毫克/100克)还高;硒是谷胱甘肽过氧化酶的组成成分,具有抗氧化、预防衰老等功能,同样鲜芹菜叶硒含量高于芹菜茎,每100克芹菜茎的硒含量为0.57微克、鲜芹菜叶2微克,鲜芹菜叶的硒含量是芹菜茎的近4倍;每100克芹菜茎的β-胡萝卜素含量为340微克、鲜芹菜叶2930微克。

因此,鲜芹菜叶比芹菜茎营养价值更高,但要注意芹菜叶要多洗几遍,去掉表面残留的农药。

芹菜根 药食两用营养多

芹菜也被称作“药芹”,是一种药食同源食物。其实,芹菜根部的营养丝毫不弱于芹菜的茎部,富含钾、钙、硒等多种矿物质和维生素C、胡萝卜素等多种维生素。如每100克根芹作为根菜食用,钾含量高达441毫克、钙79毫克。

把芹菜根清洗干净,可凉拌、炒食、煮食或作汤菜的辛香调料,还可榨汁供药用,对维持机体健康、调节生理机能有一定作用。

菠菜根 可调节血糖水平

菠菜,原产于波斯(伊朗),又名波斯草。唐代《唐会要》(8世纪后期)卷一百《泥波罗国》始有波稜菜的记载,说的就是菠菜。

菠菜作为深色蔬菜的典型代表之一,是日常餐桌上的常客。你知道吗?菠菜还被称为“红嘴绿鹦哥”,是因为菠菜的根部是红颜色的,叶子是绿色的,也因此被称为赤根菜。

但菠菜根往往会被弃之,菠菜浅红色的幼根,含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪。尤其是菠菜根中的不溶性膳食纤维具有降血糖、调节血糖的作用,改善胰岛素的敏感性,进而调节血糖水平。

萝卜缨 天然维生素丸

萝卜,又被称为菜头、菜菔,味辛、甘,性温,十字花科的代表之一。萝卜富含碳水化合物、纤维素、维生素、淀粉酶、芥子油、菜菔子素等。可炒食、煮食、生食,也可加工腌渍、干制,但人们在吃萝卜时,往往将萝卜缨弃之。

事实上,萝卜缨也是很好的天然食材之一。第一,热量低,每100克白萝卜缨热量17千卡、青萝卜

缨38千卡、小萝卜缨23千卡,是控制体重、减肥人群的不错选择之一。第二,富含胡萝卜素,青萝卜缨为200微克/100克、小萝卜缨为710微克/100克,其可以在体内转化为维生素A,不仅有利于眼睛健康,也有利于皮肤和呼吸道健康。第三,富含维生素C,如每100克青萝卜缨含维生素C达41毫克(橙子维生素C:33毫克/100克),对于预防牙龈出血有很好的作用。第四,富含钾、钙、锰、硒等多种矿物质。第五,其丰富的膳食纤维,可改善肠道功能,预防便秘和多种慢性非传染性疾病。

香菜根 消食下气防感冒

香菜,又名胡荽、香荽、芫荽,原产于地中海沿岸及中亚,相传是汉代张骞出使西域时引入中国。香菜不仅可以作为一种天然调味料,还能当叶类蔬菜食用。做菜时,加入香菜,可凉拌、炒食、调味,其中丰富的维生素C、烟酸及钾、钙、铁等,为人体提供丰富的矿物质和维生素。但不少人讨厌食用香菜,更不用说食用其根部了。事实上,香菜的根部也是可以食用的,味辛,性温,有利于预防风寒感冒,促进大小肠消食下气。

茄子蒂 清热降火护肠道

茄子,最早起源于印度,古称“伽”,又被称为红皮菜、红茄仔等,蒜泥茄子、炸茄盒、鱼香茄丝等都是日常餐桌上的美味佳肴。相信大多数人在处理茄子时,会把茄子蒂丢弃,只因其带有毛刺又粗糙。

事实上,茄子蒂也是可以食用的,茄子蒂属于味甘性寒食材,其中有较多的生物碱、B族维生素、胡萝卜素、脂肪、膳食纤维等,把茄子蒂晒干后,切成末泡水喝,具有清热降火之功效。大火煮烂的茄子蒂,因含有丰富的膳食纤维,食用后可促进胃肠道蠕动,改善便秘。

小白菜根 清热利水解表散寒

小白菜,大家再熟悉不过了。一年四季均可食用,民间有“百菜不如白菜”的说法。其营养价值不菲,如每100克小白菜胡萝卜素含量高达1853微克(胡萝卜:4107微克/100克)、钙117毫克、钾116毫克、维生素C64毫克。

在食用小白菜时,人们往往有意无意地将其根丢弃,事实上,小白菜完全可以带根食用。特别是又鲜又嫩的小白菜根部,其味甘性寒,也是一味良药,具有清热利水、解表散寒之功效。古人就有用白菜根煮水喝来预防伤寒感冒的做法。虽然吃起来“糙”一点儿,是因为小白菜根含有丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善便秘。与此同时,还含有丰富的维生素和矿物质,如维生素C、钙、钾、硒等微量有益营养素。

洗头暗藏玄机 你的发际线有救了

■据《北京青年报》

当镜子里的发际线悄悄后移,头顶发量日渐稀疏,你是否第一时间把希望寄托在一瓶新的洗发水上?其实,养发护发的第一步应从“正确洗头”开始。头皮就像土壤,毛囊是种子,科学护发不是“魔法变发”,而是给头发创造营养健康的生长环境。

洗发水的有效成分需要充分接触头皮才能起效。刚起沫就冲掉,看似洗干净了头发,却可能使洗发效果大打折扣。特别是一些含有功效性成分的洗发水,有着特定的最低起效时间,通常为3-5分钟,过短时间的停留、快速的冲洗都将降低有效成分作用。

洗发频率因人而异

北方地区、夏季时段,多风沙、粉尘(如PM2.5),污染物附着头皮会刺激毛囊,引发炎症或瘙痒;同时,阳光直射损伤头皮屏障,加速油脂氧化,产生异味或头屑。因此,建议1-3天清洁一次以平衡卫生与头皮健康。由于油性头皮出油较多,皮脂分泌量随温度每升高1℃增加约10%,可隔日清洗。干性头皮可延长清洗间隔为3-5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。

洗发别忘清洁头皮

洗发的关键是确保泡沫充分接触头皮而非仅停留在毛发上。步骤一:用38℃左右的温水充分打湿头发和头皮,帮助打开毛鳞片、软化皮脂。取约硬币大小的洗发水于掌心,双手揉搓至丰富泡沫,避免高浓度洗发水直接接触头皮,减少化学刺激。步骤二:指腹分区按摩头皮,重点按摩前额发际线、头顶漩涡处,避免指甲刮伤。研究表明,指腹按摩可提升毛囊血流量达20%,而指甲刮擦会破坏头皮角质层。

油性头皮可二次清洗,第一遍去油,第二遍深层清洁。长发人群应先涂抹护发素于发梢,再洗头皮,避免打结拉扯。

功效性洗发水是生发神器?

功效性护发产品的真实效果取决于活性成分及其科学配比,而非营销宣传。想要护发、养发,选对成分、科学护发才有效。市面上的功效性洗发水往往包含以下成分:

水杨酸 水杨酸最初从柳树皮中提取(故又称柳酸),是天然的解热镇痛成分。现代应用多为合成制剂,其衍生物乙酰水杨酸(阿司匹林)即是最经典的解热镇痛药物之一。作为β-羟基酸,具有强效角质溶解作用,能清除头皮油脂和死皮细胞,缓解毛囊堵塞与炎症。同时兼具温和抗菌性,辅助抑制头皮细菌和真菌的感染风险。

使用建议: 适合油性头皮,每周使用1-2次,避免与二硫化硒等强效去屑剂同一天使用,以防过度干燥。

侧柏叶与何首乌 侧柏叶具有活血、凉血、祛风的作用,能促进头皮血液循环,改善毛囊营养供应。其黄酮类成分可抑制导致脱发的雄激素代谢物,延缓毛囊微小化。传统中医认为何首乌能“乌发固发”,其富含二苯乙烯苷,可抗氧化、促进毛乳头细胞增殖,延长毛发生长期。

使用建议: 可选用含侧柏叶提取物的洗发水或酊剂外涂,每周2-3次。洗发产品或生发精华中含何首乌提取物时,需确保炮制得当。生何首乌可能具肝毒性,应选择制何首乌。