



# 女性更要 多吃绿叶菜

## 营养专家点名这6种

绿叶菜是公认的健康食物，并且颜色越深，营养价值越高。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红称，绿叶菜对人体来说有12种健康益处。在众多绿叶菜中，哪几种蔬菜营养更丰富呢？

### 6种绿色菜是 营养“全能王”

常见的深绿色叶菜有20多种，通过分析相关营养数据，中国注册营养师谷传玲筛选出来营养最全面的6种，建议每天至少吃2拳头(200克左右)。

绿叶菜种类	含营养素数量	含营养素种类
菠菜	7种	维生素K、维生素C、β胡萝卜素、α生育酚、叶黄素、玉米黄素、叶酸
芥菜	7种	钙、维生素K、α生育酚、叶黄素、玉米黄素、异硫氰酸盐、叶酸
小白菜	5种	钙、维生素K、维生素C、β胡萝卜素、异硫氰酸盐
木耳菜	4种	钙、维生素C、β胡萝卜素、α生育酚
芥蓝	4种	钙、维生素C、β胡萝卜素、异硫氰酸盐
西兰花	4种	维生素K、维生素C、异硫氰酸盐、叶酸

## 绿叶菜的12种健康益处

绿色蔬菜的好处，在国内外多项研究中都得到了证明。归纳起来，主要有以下12个方面：

### 预防骨质疏松

绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失，而维生素K对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。

### 保护视力

能提供大量的胡萝卜素和叶黄素，这两种营养素均有利于眼睛健康，保护视力。

### 补充维生素

不仅能够提供相当多的维生素B2，其中维生素C也很丰富。

### 预防出生畸形

绿叶菜是膳食中叶酸的最重要来源。缺乏叶酸会导致出生畸形风险上升。

### 控制体重

膳食纤维含量较高，在一餐中食用半斤少油烹调的绿叶菜能有效增加饱感，延缓食物在胃里的排空速度，有利于控制食量。

### 降低糖尿病风险

研究证明，一餐当中吃同样多主食的情况下，增加绿叶菜的摄入可以延缓餐后血糖的上升速度。多项流行病学研究证明，绿叶菜的摄入量高，则罹患糖尿病的风险降低。

### 预防和控制高血压

能够为膳食提供大量的钾、钙、镁元素，它们均能在一定程度上对抗钠元素的升压作用。

### 降低冠心病风险

多摄入蔬菜有利于降低人体的炎症反应，降低冠心病的发作风险。流行病学研究证明，多吃蔬菜的人，心血管疾病死亡率较低，特别是缺血性的心脏病。

### 预防多种癌症

流行病学研究表明，蔬菜摄入量增加，则多种癌症的风险下降，包括食道癌、胃癌、肺癌、乳腺癌、前列腺癌等。

### 预防认知能力退化

研究证实，在果蔬中，深绿色叶菜最有利于预防认知能力退化的食物。

### 提高运动能力

深绿色叶菜中富含硝酸盐，而硝酸盐本身无毒，它在被人体摄入后缓慢地转变为一氧化氮，起到扩展血管、改善血液循环的作用，能提高人体的最大耗氧量，提高运动能力。

### 对抗污染

有研究证明，绿叶菜中的叶绿素、膳食纤维和多种植物化学物，有利于减少污染物的吸收，促进它们从肠道排出，提高肝脏的解毒能力，减少致癌物的致突变作用。

## 常吃绿叶菜的5大理由

营养专家表示，特别推荐女性常吃这类蔬菜，原因有以下几个：

### 1. 有助补钙

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，中国40岁以上男性骨质疏松的患病率为4.4%，女性却高达20.9%。因此，女性从年轻时就要好好补钙，以增加骨量的积累。

绿叶菜是非常好的补钙来源，其不仅富含钙，还富含维生素K，后者能促进钙沉积到骨骼上。

### 2. 维生素C含量高

补血是女性养生的一个重要环节，而补血离不开补铁。成年至绝经期的女性每天需要20毫克铁，孕期和哺乳期需要25~35毫克，男性每天仅需要15毫克。植物性食物中的三价铁无法被人体直接吸收，维生素C可以将其转化为能直接吸收的二价铁。

### 3. 富含抗氧化成分

除了维生素C，绿叶菜还富含β胡萝卜素、α生育酚、叶黄素、玉米黄素，它们联合起来可以更好地抗氧化、抗炎。

### 4. 富含异硫氰酸盐

西兰花、芥蓝、油菜、小白菜、芥菜等绿叶菜属于十字花科，这类蔬菜富含异硫氰酸盐。异硫氰酸盐及其代谢产物可以促进雌激素转化为2羟基雌酮，进而弱化雌激素引起的乳腺细胞的增殖和癌变。

### 5. 富含叶酸

对于快速发育的胚胎细胞来说，DNA合成的速度更快，对叶酸的缺乏最为敏感。所以，备孕期、孕期女性要注意补充叶酸，绿叶菜是最重要的膳食来源。

## 绿叶菜健康摄入指南

多吃绿叶菜有好处，如果再配合正确的摄入方法，能将益处最大化。

**保证摄入量：**《中国居民膳食指南(2022)》建议，每日都要摄入新鲜蔬菜，总量在300~500克，约等于两只手捧住的蔬菜量，其中深色蔬菜应占一半以上。

**掌握正确烹饪法：**部分绿叶菜，如菠菜、苋菜中含有较高草酸，会影响镁的吸收，建议炒蔬菜前用沸水焯一下。

**注意最佳“食用”时间：**绿叶菜最易萎蔫损失维生素，且室温存放增加亚硝酸盐含量，所以最好3天内吃完。

**使用适宜储存方法：**建议将绿叶菜用软纸包上，装在食品塑料袋里放入冷藏室。注意不要贴冰箱内壁，避免受冻伤。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，以便抑制细菌繁殖。

据生命时报

## 最近胃肠疾病患儿明显增长 专家教孩子这样预防

冬春交替之际，正是消化道感染疾病的高发期。近日，记者走访了重庆市内多家医院发现，儿童消化道疾病呈高发状态，部分儿科门诊的就诊量达到了往常的2~3倍。

### 胃肠疾病患儿翻倍增加

2月8日上午，重庆市妇幼保健院儿科门诊，3岁多的源源被妈妈带来就诊，源源的脸色有些差，待在妈妈的怀里一声不吭，“孩子从昨晚就开始拉肚子，今天凌晨开始发烧。”面对医生的询问，源源妈妈林女士焦急地回答孩子的病情。

该院儿科门诊主任医师李雪梅回忆，最近几天，来医院看病的孩子中，出现胃肠道疾病、消化道感染的孩子明显增加，“特别是上周末，一上午接待的呕吐、腹泻的患儿比往常一周都多。”根据统计，2月1日至2月8日上午8点，重庆市妇幼保健院接诊消化道疾病患儿数量为188例，是往常同类疾病接诊量的3倍。

为什么会出现消化道感染患儿明显增加的情况呢？

李雪梅分析，主要是因为2月初，重庆天气好转，气温上升又有阳光，很多孩子出门的机会较过去大量增加，和其他孩子一起玩耍、接触大自然的机会也在增加；另一方面，2月，回归正常学习生活的儿童开始了集体活动和群体生活，“疾病和病毒的传染途径增加，传染几率也大大增加。”

### 生活中养成勤洗手的习惯

如何减少孩子消化道疾病感染的几率？李雪梅介绍，最主要的是减少交叉感染的可能性。引起消化道感染的病毒大多为粪口传播以及飞沫传播，最重要的预防手段就是勤洗手。

对于大多数孩子来说，日常大部分时间都在学校或幼儿园，家长要教会孩子即使没有大人的督促和关注，也要在日常学习生活中养成勤洗手的习惯，特别是在饭前便后、和大家一起游戏以后等时间点。同时，不要用不干净的手摸脸、摸眼睛、挖鼻孔等，以及让孩子改掉吃手的习惯。教孩子洗手时要认真仔细，学习6步洗手法，要用活水洗手。

另一方面，如果小朋友已经感染了相关疾病，建议治疗好后再去上学，避免在学校交叉感染。

### 专家提醒

## 出现诺如病毒感染 请你这样做

近日，全国多地疾控都在提醒诺如病毒进入高发期，而腹泻、呕吐等胃肠道表现也是诺如病毒感染的明显症状。

重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任张祯祯介绍，2月以来，该院前来就诊的腹泻等消化道症状的儿童中，感染诺如病毒的大概占了10%左右，“从目前我院临床监测的情况来看，并未较往年明显增多。”

张祯祯介绍，诺如病毒在环境中十分稳定，主要通过粪口途径发生人-人传播，除此以外，含有病毒颗粒的呕吐物飞沫经空气传播；污染物污染；摄入受到污染的食物和水均可以导致病毒感染。

张祯祯提醒，诺如病毒感染后潜伏期一般为24~48小时，症状常骤然发作，一般持续48至72小时，并迅速消退。症状包括恶心和呕吐、水样泻和腹痛。如果小朋友感染诺如病毒，家长不要焦虑，应密切观察小朋友的精神状态、体温、注意有没有脱水的表现。如果小朋友一般状态比较好，可以居家观察，给予口服补液盐纠正脱水，但注意不要吃富含脂肪或糖分高的食物，不要喝含糖量高的饮料。

如果小朋友呕吐比较厉害，不要着急饮水或者进食，以免造成小朋友再次呕吐，甚至出现误吸风险，应尽快到医院就诊。

据上游新闻