

应季蔬菜比反季蔬菜更营养吗



蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化合物等营养物质的重要来源，在我们的日常餐桌上有着举足轻重的位置。但一年四季都能吃到的蔬菜反而引起了人们的质疑，认为食用反季蔬菜不利于人体健康，那我们怎样才能正确识别反季蔬菜？

什么是反季蔬菜？

要想弄清楚反季蔬菜到底好不好，首

先要弄清楚反季蔬菜的定义。应季蔬菜是指按季节、节气等自然环境气候条件种植、生长并成熟的菜品，也称时令菜。

反季蔬菜按照种植、生长的情况，通常分为三类：

1.异地种植。即在南方地区种植生长，冬季时运送至北方市场；这类蔬菜对南方来说是应季菜，对北方来说是反季菜，如菜薹、豌豆尖等。

2.长期保存。即通过现代技术(如低温贮藏)来延长应季蔬菜的保质期，如蒜薹等。

3.大棚种植的蔬菜。准确来说，前两种并不算反季蔬菜，因为对于生产地而言都是顺应季节的，只是对于消费地来说是反季节。而大棚种植蔬菜才是我们通常意义上的“反季节蔬菜”。

应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗？

1.一般来讲，应季蔬菜比反季蔬菜营养

含量更丰富、营养价值更高。

应季蔬菜中维生素C、可溶性糖以及矿物质含量明显高于棚种反季蔬菜。例如：应季种植黄瓜每100克含叶绿素0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分2.3毫克，而反季种植黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克，低于应季种植的黄瓜。

辣椒、番茄应季种植每100克含维生素C分别为149毫克和33.6毫克，而反季种植的辣椒、番茄每100克仅分别含维生素C85.2毫克和14.3毫克。

反季种植蔬菜的蛋白质、钾、钙、铁等营养素含量也均低于应季种植蔬菜。2.应季蔬菜多为露地种植，通风、日照等条件更好。

这是由于应季蔬菜都是露地种植，良好的通风、充足的日照以及昼夜的温度差，使得营养物质的合成和积累更充沛，果实饱满多汁；而反季蔬菜多在大棚内生长，受到棚内光照和温度的制约，营养物

质相对积累少，口感也受到影响。

3.无公害有机肥料的使用使反季蔬菜品质提升。

我国北方冬春季节寒冷，农作物种植受限，应季蔬菜种类单一，以白菜、萝卜为主，而像豆类、茄果类、深色叶类蔬菜等富含蛋白质、维生素B2、胡萝卜素的蔬菜却很少，从而导致了营养素供应不均衡。

为延长冬季蔬菜的食用期限，北方居民常常将蔬菜进行贮藏或腌制。长时间贮藏与腌制的新鲜蔬菜，特别是叶类蔬菜，不仅会造成原有的营养素流失，并且还会增加蔬菜中硝酸盐与亚硝酸盐的含量，影响人的身体健康。

尽管反季蔬菜的营养素含量比同种应季蔬菜稍逊色，但依旧可以弥补冬春季单一蔬菜品种所带来的营养素不足，在合理膳食方面起到重要作用。

并且随着无公害有机肥料的使用，反季蔬菜中维生素C、可溶性糖、蛋白质以及有机酸含量增加，硝酸盐含量降低，反季蔬菜营养品质得到提升。

日常生活中如何挑选蔬菜？

在日常挑选蔬菜时应以当时时令蔬菜为主，保证人体所摄入蔬菜的营养性和安全性；而在蔬菜种类稀缺的季节，应以当季蔬菜搭配反季蔬菜，从而保证人体摄入营养的均衡性。

建议每天摄入蔬菜300—500克，深色蔬菜占一半以上。（据《北京青年报》）

康复后，这些人群要小心二次感染

目前很多新冠病毒感染者逐渐康复，然而，不少人担心，如果新冠病毒的毒株不同，是否会再次感染。为此，科技日报记者专访了中国工程院院士张伯礼，请他就新冠病毒二次感染的相关问题进行解答。

转阴后3—6个月内发生二次感染概率较低

“再次感染新冠病毒的概率主要与人体免疫水平、病毒株变异以及后期个人防护有关。”张伯礼说，相较于早期变异株，奥密克戎可能引发更多的突破性感染和重复感染。

不过张伯礼表示，大家也不用过于担心，虽然尚未有大样本人群证据显示奥密克戎变异病毒株感染后持续免疫的具体时间，但在新冠病毒感染后，人体免疫系统已在发挥作用。根据当前临床观察，感染后3—6个月内发生新冠病毒二次感染的概率还是比较低的。

与此同时，很多人担心二次感染新冠病毒会加重症状。对此，张伯礼表示，二次感染新冠病毒的症状与是否有基础疾病、病毒感染剂量以及个人身体状况等多种因素相关。但从目前多数报道来看，由于机体已产生免疫力，二次感染的症状一般会较上次较轻。

不过，他强调，也有少数研究报告显示，与仅感染过一次的患者相比，再次感染的患者出现并发症的风险更高，包括肺部、心血管、糖尿病、胃肠道和神经系统等并发症。

建议康复6个月后再接种新冠疫苗

“虽然短时间再次感染相同新冠病毒变异株的可

能性不大。但免疫力较差的人群容易反复感染，包括老年人、婴幼儿、有基础疾病的人群以及免疫缺陷人群，短期内存在二次感染的风险，特别是面对新的变异株时。”张伯礼介绍，医生、护士等高风险岗位的人群，所处工作环境传播风险高，接触变异病毒株多，工作强度大，二次感染的风险较高。

“为了避免新冠病毒变异毒株的再次感染，转阴后也要继续做好个人防护。”张伯礼强调，“阳康”6个月后可以接种新冠疫苗，最好采用序贯策略，注射异种疫苗，以强化免疫屏障。

对于新冠病毒感染康复者而言，预防二次感染最好的办法仍是落实好防护措施，包括戴口罩、注意手卫生、注意休息、勤通风、保持社交距离等，特别是对老年人和儿童“阳转阴”患者，应当注意保暖，尽量少聚集，保证良好的卫生习惯，注意营养饮食，增强免疫力，尽量降低再次感染的风险。

如果出现再次感染，一定要首先分清“复阳”与二次感染。“复阳”发生在转阴后2—3周内，患者一般无明显临床症状，主要是体内残留病毒片段检测出的阳性，一般没有传染性；而二次感染一般发生在首次感染数月甚至一年内，相当于一次新的感染，一般有临床症状出现，并且病毒核酸载量较高，具有传染性。

“‘复阳’患者一般无需再治疗，注意休息，合理膳食和营养即可。”张伯礼提醒，二次感染的患者需再次进行规范治疗，并严格做好个人防护，做好自我隔离，降低疫情传播的风险。

（据《科技日报》）

用热水是否可以给冰箱除霜

家里冰箱的冷冻室经常会结上一层霜，有时甚至会把手冻住。厚厚的霜不仅会让冰箱更加耗电，还会影响冰箱的制冷效果。有人称，用热水就能轻松给冰箱除霜，这是真的吗？

准备物品：热水一盆、结霜的冰箱。

第一步：将冰箱断电，取出冷冻室内的抽屉，可以看到冷冻室内壁上还挂着一层厚厚的冰霜。第二步：将一盆烧开的水，放置在最高一层的隔板上，随着热水不断释放白色蒸气，几分钟后，冰箱内壁上较薄的冰层已经开始融化，冰层不断脱落。第三步：大约半小时后，用干布将冰箱内水分擦干，冰箱冷冻室看上去焕然一新。

因此，在冰箱内放置一碗热水能快速给冰箱除霜，这是真的。热水本身含有大量热，而且水蒸气蒸发的过程效率也非常高。水蒸气会在整个冰箱里形成对流，所以能很快把热量传递给冰，并且不会对冰箱造成损伤。用这种方法除霜后，最好先空机运转一会，待有冷气了之后，再将食物放进去，避免冰霜再次产生。（据《沈阳晚报》）

食用碱和小苏打都是食品添加剂吗

小苏打和食用碱是厨房中常用到的两种调味品，但是很少有人把它们和食品添加剂联系在一起。那么，食用碱和小苏打是不是食品添加剂，它们是天然提取还是化工合成的？

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员阮光锋接受《中国消费者报》记者采访时表示，小苏打和食用碱都属于食物膨化剂。虽然很多人并不认为它们和添加剂有什么关系，事实上食用碱和小苏打都是不折不扣的化工合成食品添加剂。

小苏打是碳酸氢钠，而食用碱主要是碳酸钠和碳酸氢钠的混合物。两者都是碱性调料，但略有不同。

小苏打碱性较弱，遇热分解成碳酸钠、二氧化碳和水，而二氧化碳会使得面食变得蓬松和柔软，所以人们一般都是用它来制作包子、馒头、面包、油条等面食；食用碱碱性较强，加热不会分解，主要用来中和面食烹饪后可能产生的酸味，同时还可以让面食变得蓬松、润滑。一般来说，制作面条、饺子皮、馄饨皮时，常用到食用碱。

从安全性上来说，小苏打碱性较弱，也可以用来冲调苏打水直接饮用。而食用碱因为碱性较强，不可直接饮用。小苏打除了食用功能外，还可以用于清洁，比如清洁砧板、锅具、清洗果蔬，甚至可以疏通下水道，清除地上的污垢、炊具上的油污等。（据《中国消费者报》）

关注食品安全 确保饮食健康

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》知识问答

29. 传染病防控原则是什么？

预防为主、防治结合，联防联控、群防群控、源头防控、综合治理。

30. 任何组织和个人应当接受、配合医疗卫生机构为预防、控制、消除传染病危害依法采取哪些措施？

调查、检验、采集样本、隔离治疗、医学观察等措施。

31. 居民依法接种免疫规划疫苗是权利还是义务？

既是权利也是义务。

32. 政府向居民提供的免疫规划疫苗是

否收费？

免费。

33. 国家对慢性非传染性疾病防控与管理应当采取哪些措施？

建立慢性非传染性疾病防控与管理体制，对慢性非传染性疾病及其致病危险因素开展监测、调查和综合防控干预，及时发现高危人群，为患者和高危人群提供诊疗、早期干预、随访管理和健康教育等服务。

34. 用人单位应当控制职业病危害因素，采取哪些综合治理措施，改善工作环境和劳动条件？

工程技术、个人防护和健康管理等。

35. 国家发展妇幼保健事业，建立健全妇幼健康服务体系，为妇女、儿童提供什么服务，保障妇女、儿童健康？

保健及常见病防治服务。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

家里有这9种食物 一定要警惕食物中毒

前段时间，在广东东莞，有母女二人食用自家腌制的泡菜后，出现恶心、呕吐、四肢乏力、血氧饱和度下降等症状，被紧急送往ICU抢救，多日后才恢复健康。

医生在她们的呕吐物及自制泡菜中都检测出了肉毒杆菌。原来，她们有食用自制老坛泡菜的习惯，泡菜坛已使用长达6年，蔬菜定期添加，但坛子里的“酸汤”从不更换，殊不知“酸汤”已被肉毒杆菌悄悄污染并产毒，这才导致了这起事故的发生。

肉毒杆菌是一种生长在缺氧环境下的细菌，在罐头食品及密封腌渍食物中具有极强的生存能力。

肉毒杆菌会产生肉毒毒素，肉毒毒素是目前最剧烈的神经毒素之一，少量毒素即可致死，肉毒毒素中毒病死率高达35%。

这里提醒朋友们，如果有自制泡菜的习惯，一定要注意安全，定期更换泡菜汤或将其充分加热杀毒。肉毒素对热敏

感，100℃持续10分钟即可被破坏。除此之外，家里有以下食物的也应注意，最好丢掉，以防食物中毒。

1. 隔夜卤味、凉拌菜

隔夜的卤味、凉拌菜放置时间过长，非常容易滋生细菌，应现买现吃，吃多少买多少，不要隔夜存放。

2. 发芽的土豆

土豆发芽后会大量产生龙葵素，食用后会刺激胃肠道黏膜，麻痹呼吸中枢，对人体有害。对于发芽的土豆，尽量丢弃不食。

3. 发红的甘蔗

甘蔗发红或者发黑通常是霉变的象征，可能是甘蔗在运输或储存的过程中被节菱孢霉菌污染并产毒所致，吃了这样的甘蔗有食物中毒的可能。

4. 长黑斑的红薯

有褐色或黑褐色斑点的红薯皮中含甘薯酮及其衍生物甘薯醇，进入人体后可损害肝脏，并引起中毒，轻者出现恶心、呕吐、腹泻，重者可致高烧、气喘、抽搐、昏迷，乃至死亡，因此吃红薯时一定要去皮去掉。

5. 有霉斑的水果

水果只要有部分发霉、变质，即使除去腐烂的部分也还是不可食用的。发霉的水果中含有大量有害微生物和代谢物，食用后会致食物中毒。

6. 变苦的坚果

发苦的坚果可能已被黄曲霉毒素污染，对于发苦的坚果，一定不要食用。

7. 久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌，经长时间存放可能产生毒素米酵菌酸，米酵菌酸的耐热性极强，普通蒸煮方法不能破坏其

毒性，进食后中毒重则可导致死亡。

8. 腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种很强的毒素——黄樟素，人吃了腐烂的生姜可引起肝细胞中毒，损害肝功能。

9. 死掉的螃蟹

螃蟹一定要吃鲜活的，现蒸现吃，不吃死蟹或隔夜的螃蟹。

螃蟹死后体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中，而且蛋白质也会加速分解，产生组胺，可导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻、面颊潮红、心跳加速等不适。（据《北京青年报》）



放手，提升孩子抗挫能力

从宝宝学走路迈出第一步，到学龄前学习用筷子、系鞋带，再到上学后钻研难题、进行人际交往、学习钢琴游泳等特长，孩子在不同年龄段会遇到需要不断跨越的困难。事实上，孩子的成长过程就是不断遇到困难、克服困难的过程，家长要做的，不是帮孩子摆平一切，而是要学会放手，让他们独自面对挑战。

孩子上学后，就步入了社会化。幼儿园时，除了日常自理能力，还要学习各种本领面对和适应周围的环境；小学及中学阶段，要应对升学挑战和人际关系……看似“艰难”重重，但这些挑战却能带来非常好的教育效果。比如，孩子克服了困难，掌握了方法，就会获得一份掌控感，并从中找到自信。孩子每经历一次小挫折时，都会想办法找到突破口，而这种体验，会为他日后应对更大的挑战提供底气和信心。这种螺旋式的上升，才能培养出有抗挫能力的孩子。反之，不让孩子面对挫折，家长什么事都提前想好，提前扫清障碍，孩子受挫后，首先想到的就会是放弃。这在心理学中称之为“习得性无助”。

放手让孩子面对挑战并不是说让家长当甩手掌柜，而是要在平时教育中帮孩子锻炼勇气、打造信心。这里给家长们提供一套方法：1.先帮孩子制订可以实现的目标。可以轻松实现的目标，心理学称之为“就近发展区”，也就是“跳一跳”就可以达到的目标，其本质是目标分解。以小学一年级的学跳绳为例，如果一下子定了跳100个的目标，就会吓倒孩子。不如说：“来，我们先来跳一个！”当孩子跳1个后，就称赞他：“看，我们做到了！”关键是父母要看到孩子的努力，切勿只看孩子的不足。2.持之以恒，每天坚持练习。当孩子能跳5个乃至10个时，就要问孩子一个重要的问题——“你是如何做到的？”孩子很可能会说，“我不知道”。这时，父母要及时帮孩子总结，不是我们每天坚持练习，用了正确方法——落地时脚尖着地，手臂弧形摇摆……孩子点头确认，并内化到心里。3.和孩子约定“胜利”的表示动作。一同设计一个小手势，例如击掌表示“耶，练习就是有用”。每当做成一件事时，就和孩子一起做这个动作。久而久之，亲子间可以形成一种默契，这对孩子也是一种莫大的心理支持。“练习就是有用”就像一颗种子，种在孩子心里，日后慢慢发芽长大。如果父母只是空洞地说，“妈妈相信你，你是最棒的！”却缺少了克服困难的整个过程，对孩子是没有任何帮助的。

需要提醒的是，当孩子面对挑战胆怯、灰心，觉得自己不行时，要帮孩子建立成长型思维。比如，孩子说“我就是学不好数学”“我背英语单词就是慢，总记不住”时，家长首先要认同孩子的情绪，可以说对孩子说，“数学真的很难”“英语单词不容易背的”，千万不要说“这有什么难的”。因为只有认同了孩子的情绪，才能和孩子心灵相通。下一步，告诉孩子，“你可能暂时还没有学到正确的方法，我们来看看如何找到它！”这句话就像为孩子打开一扇窗户，让他能看到“光”，并且沿着你的指向去寻找。（据《生命时报》）

