

# 夏天生吃蔬菜要慎重选择

## 四季豆木耳不能生吃

我们都知道有很多蔬菜是可以生吃的,然而在夏天选择生吃蔬菜时一定要慎重,选择对健康有益的蔬菜,这样才不会对身体造成副作用。在这里,为大家盘点一下夏天生吃蔬菜应该怎么选,快来看看吧。

### 夏天能生吃的蔬菜有哪些

**黄瓜:**黄瓜含有维生素 C、维生素 B 族及许多微量矿物质。它所含的营养成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学角度出发,黄瓜皮所含营养素丰富,应当保留生吃。但为了预防农药残留对人体的伤害,黄瓜应先在盐水中泡 15~20 分钟,再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐头去根,要保持黄瓜的完整,以免营养物质在泡的过程中从切面流失。

**西红柿:**西红柿中维生素 A 较丰富,维生素 A 对视力保护及皮肤晒后修复有好处。

**柿子椒或尖椒:**辣椒是所有蔬菜中维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。

**芹菜:**芹菜富含粗纤维、钾、维生素 B2、维生素 PP(也叫尼克酸)等成分。夏季天气炎热,人们易上火,造成大便干燥。同时,天热时,人们失水多,容易造成钠钾失衡。芹菜可帮助润肠通便,调节钠钾平衡。维生素 PP 对人的皮肤、神经系统和食欲 都

有影响,如果人体缺乏维生素 B2,就容易引起疲劳乏力和口腔溃疡。芹菜叶所含的营养素比茎多,弃之可惜,可焯一下凉拌吃。

### 夏天不能生吃的蔬菜有哪些

**四季豆:**最常见的是未炒熟的四季豆,这种四季豆中含有皂甙,人食用后会中毒。

**鲜蚕豆:**鲜蚕豆也不可小视,有的人体内缺少某种酶,食用鲜蚕豆后会引起过敏性溶血综合症,即全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等,若不及时抢救,会因极度贫血死亡。

**金针菜:**金针菜的有毒物质秋水仙碱进入人体后,会使人嗓子发干、口渴,胃有烧灼感、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

**鲜木耳:**鲜木耳中含有一种光感物质,人食用后会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易于被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。

**白木耳:**腐烂变质的白木耳也可能导致中毒,它会产生大量的酵米面黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可出现中毒性休克。

最后,再来为大家盘点一下哪些蔬菜不能买吧。

### 六种不能买的蔬菜

**太硬的西红柿:**越硬的西红柿,植物激素使用越多,最好不要买,或者买回来别马上吃。放两三天延续一下成熟期,等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也已得到释放。另外,外红瓤绿的西红柿可能与催熟剂有关。

**有裂心的萝卜:**有裂心的萝卜或瓜类最好别吃,很可能是遭受过严重的虫害,也有可能是因为人为的非正常种植过程造成的。

**会长大的黄瓜:**买回的黄瓜放一晚上,第二天又“长”大了,这肯定是使用过激素膨大剂。

**太浅的绿叶菜:**大棚内的蔬菜远比直接光照作用下生长的蔬菜好看诱人,叶子颜色浅,但营养成分肯定没法跟自然生长的应季蔬菜比。所以,买绿叶菜要挑深色的。

**闻起来有异味:**不同于香菜、茴香等本身就带有气味的蔬菜,农药残留多,或使用了劣质农药的蔬菜会有很刺鼻的异味,买之前可以先拿起来闻一闻。

**清洗过的蔬菜:**现在的市场上很难看到带泥的萝卜、藕了,商贩们直言不讳:“太脏的菜没人稀罕。”洗过的菜不是农药问题,而是有细菌,而细菌可是不管盐泡还是水焯,都很难去除的。

健康饮食就从正确选择食物开始吧。  
(据新华网)



## 初夏吃水果注意四大禁忌

进入 5 月,我们已经来到了初夏的季节。夏天是各种新鲜水果上市的季节,吃水果不仅可以消暑解渴,而且对身体有着不少的好处。但吃新鲜的水果虽好,也一定要注意以下四大饮食禁忌,以免事与愿违地损害了我们的身体。

### 饭后不要立即吃水果

饭后吃水果是不少人的习惯,但当吃饱饭的时候,胃里已经存在了其他的食物,饭后马上吃水果,水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常消化,时间长了,会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

建议最好等一小时,待正餐食物消化完成以后再吃水果。

### 饿的时候别吃水果

很多人喜欢在饥饿的时候拿水果充

饥。这种在空腹情况下吃水果的做法非常不可取。这是因为水果中大多含有果酸,是酸性的,所以,如果在空腹的情况下食用,会使胃中的胃酸分泌过多,对胃黏膜造成一定的伤害。

### 别吃冰镇的水果

夏天天气热,不少人会喜欢把水果冷藏甚至冰镇以后再吃,觉得这样会更凉爽。但低温的食物对肠胃会造成刺激,吃冰镇的水果容易造成肠胃功能紊乱,引起腹痛、腹泻等症状。

### 不要把水果当饭吃

不少节食减肥的人都喜欢吃大量的水



果来代替正餐,甚至还有只吃苹果的减肥法。但水果虽然含有食物纤维,可以增加饱腹感,但却没办法提供人体所需的全部营养成分,如果把水果当饭吃很容易导致营养不良。另外,水果虽然几乎没有脂肪,但由于含有糖分较高,如果吃太多,会使热量增多,也是会引起发胖的。

(据人民网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369