

西兰花防癌又保健 最好的吃法是隔水蒸

可有效预防口腔癌、喉癌等头颈部癌症复发



千百年来,很多食物漂洋过海,在我们生活中扎下根,越来越受到国人认可的西兰花就是其中之一。近些年,国内外学者所做的众多研究也证明,西兰花是名副其实的保健蔬菜,西兰花成为餐桌新宠,毫无意外。

远道而来的舶来品

浙江省临海市农业技术推广中心副主任苏英京从事西兰花研究已有20多年。他告诉记者,西兰花是十字花科芸薹(音同“台”)属甘蓝种的变种,与它同为十字花科蔬菜的,还有人们熟悉的花菜、大白菜、卷心菜等。在中国不同地区,西兰花还有绿菜花、绿花菜、木立花椰菜的别称。其由甘蓝演化而来,原产自欧洲地中海东部沿岸意大利一带。

有学者认为,西兰花早在1000多年以前的罗马帝国时期就已存在,但也有人认为,西兰花的栽培历史起于17世纪,堪称当时欧洲的贵族蔬菜。19世纪初传入美国,明治初年(1868年)后传入日本,19世纪末20世纪初才真正传到中国。苏英京说,由于对气候条件敏感,西兰花在刚进中国时存在产量低、品质不高、不耐储运等劣势,再加上过去国人不了解其保健价值,所以一直没有获得较大发展。

近年来,随着国人消费观念和习惯的转变,拥有不少健康优势的西兰花逐渐走上餐桌。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨说:“现在几乎家家餐馆都有西兰花,我们平时出去吃饭,也常有人点西兰花,而且会得到绝大多数同伴的认可。”

“但我们的西兰花消费量仍比西方发达国家低很多。”苏英京说。据了解,美国是西兰花生产和消费大国,人均年消费量在1999年已达到6千克;英国人均年消费量为5千克;日

本1999年人均年消费量是1.3千克;而我国目前仅为0.6千克左右。何洪巨认为,无论从种植,还是消费来看,西兰花未来都将保持增长趋势。

抗癌物质含量高

6月23日,美国《每日科学》刊登了一项由美国癌症研究协会进行的西兰花研究,结果显示,吃西兰花等十字花科蔬菜,可有效预防包括口腔癌、喉癌等在内的头颈部癌症复发。美国匹兹堡大学助理教授、美国癌症研究协会会员朱莉·鲍曼博士说,由于头颈癌的二次患病率较高,科学家一直在寻找一种安全又天然的物质作为预防,西兰花或许能为他们带来新希望。

事实上,关于西兰花所含抗癌物质的研究多年来一直不断。在日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上,西兰花名列前茅;美国《营养学》杂志也刊登了西兰花能有效预防前列腺癌的研究成果;哈佛大学和俄亥俄州立大学联合进行的实验则表明,每星期吃两个或两个以上西兰花的人,比吃一个西兰花的人患膀胱癌的几率低40%。何洪巨解释说,西兰花中含有一种叫做硫代葡萄糖苷的物质,其分解产物萝卜硫素被证明有抗癌作用。“西兰花不仅含有抗癌物质,且抗癌物质含量在蔬菜中也属佼佼者。”

除了防癌外,西兰花在实验中显示出的保健优势还包括:

降血脂 西兰花富含膳食纤维,有助于清

除肠道垃圾,降低胆固醇水平,控制血脂。

防过敏 研究发现,西兰花中一种名为山奈酚的活性物质可以减少过敏物对人体的影响,降低过敏危险。

抗氧化 西兰花含有较高的维生素C、胡萝卜素、叶黄素、微量元素硒等抗氧化物质,起到延缓衰老的作用。

强骨骼 西兰花富含钙和维生素K,两者相互作用,对骨骼健康和防止骨质疏松具有重要作用。

护心脏 西兰花中的萝卜硫素不仅有助抗癌,还具有抗炎属性,可预防血管损伤。

防眼病 西兰花富含叶黄素,能预防老年性黄斑变性和白内障。

食品与营养信息交流中心阮光锋提醒,尽管西兰花富含很多营养物质,也有很多研究证明其保健功效,但老百姓不应过度迷信。首先,具有抗癌作用的含硫物质虽然在西兰花中含量较高,仅凭正常饮食很难达到起效的实验室摄入量。其次,由于具有特殊气味,人们很少生吃西兰花,而烹调过程中,西兰花中的有效成分可能失去活性。“作为健康膳食的一部分,每天吃一点是不错的选择,但完全指望它抗癌并不可取。”

隔水蒸是最佳吃法

西兰花是蔬菜王国中较罕见的、以花蕾供人们食用的一种蔬菜。苏英京说,西兰花1个花球里含有1~1.5万个小花蕾,每个小花蕾又都能发育成一朵完整的花。这些花是植物最精华的部分,摘菜清洗时,尽可能从花茎处折断,保证花蕾的完整性。《世界最健康食物》一书作者、美国人乔治·马特利坚建议,清洗西兰花时使用流动的冷水;切断或掰断花茎后,尽快下锅;粗大的茎部可单独切片。

最健康的西兰花烹饪方法被公认为是隔水蒸。蒸菜时,将温度控制在100℃内,最大限度保留营养。蒸西兰花不应超过5分钟。若有较难熟的根茎,建议提前2分钟放入。

专家推荐,如果喜欢烹炒的味道,可先水焯再快速爆炒;喜欢香料的人,在热油中加入大蒜苗或大蒜头爆炒;喜欢吃肉的人,可在烹调时加入肉片。不过,乔治提醒,炒西兰花时要注意控制油温和时长。研究显示,在120℃~140℃热油中炒3分钟,可保留西兰花约2/3的有益物质。

西兰花的食用量和食用频率与其保健功效有一定关系。英国食品研究所认为,每周吃2~3次西兰花能够帮助人较好地保持健康。建议每次摄入量约300克西兰花;若选择每天都吃,可将每日摄入量控制在70~80克。

(据人民网)

酒都行

结识洋河是因为酒,迎来送往、猜拳行令中有洋河或者双沟系列酒品相伴,总能相得益彰地烘托起宴饮之乐。品酒之际,我总有一种奢望,有机会一定要深入酒都宿迁,一览酿酒名镇洋河或双沟的风采。

没去宿迁之前,我在心里描绘出一幅洋河古镇酿酒图景:古朴的小镇,青砖小瓦,狭窄的街道两旁酒旗飘扬,空气中弥漫着一股酒香。闲散舒适的当地人或三三两两在酒店里闲聊细品,或提着酒葫芦优哉游哉地在长长的石板小路上行走着。理想中的洋河古镇或者洋河酒厂,应该是古朴中透着慵懒,如同一位醉意朦胧的老人闲散地提着一葫芦老酒,悠悠地斜倚在江苏宿迁的某个地方的某一棵老树旁边。

终于有机会去宿迁了。为加大对双沟、洋河的宣传力度,普及白酒知识,苏酒集团周口

分公司邀请我市40多名书法家、摄影师到苏酒集团采风,我很幸运地与周口的艺术家们一起去领略江苏洋河的风貌了。伴着奔驰的车流,我们来到了宿迁,来到了被誉为“一镇堪将天下醉,神州无处不消魂”的洋河古镇。隔着车窗浏览洋河的风景时,我心里多少掠过一丝疑惑:这就是传说中的洋河吗?等下了汽车,一种陌生而又惊诧的感觉扑面而来。这不是我想象中的洋河,一点都不像。虽然空气中弥漫的是一股浓重的酒香,但是,这里没有古老的青砖小瓦建筑,没有狭长的街道和飘扬的酒旗。宽广的街道四通八达,一座座高楼大厦透出一股时尚和发展的气息,匆匆行走的过客没有一丝慵懒和闲散的感觉。特别是那上千亩的厂区,酿酒设备完全机械化、自动化,这完全打破了我对那种古朴酿酒作坊的想象。

当我们深入洋河酒业生产基地,参观了酿造、包装、库藏等生产车间后,大多数人的感觉是震撼。洋河酒业机械化程度很高,有全国最先进的酒业生产线,特别是智能机械代替人工在几十米高的酒库中自由卸装美酒,让大家十分惊叹。惊叹之际,我恍然大悟:怪不得洋河酒品能够行销五湖四海,因为这里有一个坚实的生产基地;怪不得洋河酒业能够深受客户欢迎而走进千家万户,因为这里有着不变的品质和传承的技艺。机械化和科技化管理促进了洋河酒业与时代接轨。不变的纯粮原料制曲及不变的水质与酿造技艺,成就了洋河酒类不变的品质;先进的酿造、储存、包装与运输设备是做大洋河规模的前提。

来到洋河,颠覆了我的观念;来到洋河,开拓了我的视野。用新型的设备和理念去承载和发展传统的工艺,保存精华,净化生产环节,这正是一种有益的创新与发展。原来,文化的传承和科技的进步是可以接轨的。

(付海水)

我与酒故事征文

咨询投稿:zkrbjsb@163.com

周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	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?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