

你买到的是“绿色食品”吗？ 教你明明白白地吃蔬菜！



“民以食为天”。现在吃东西,吃得安全越来越受重视。超市中有许多蔬菜的包装上都印有“绿色蔬菜”或“有机蔬菜”的标识,那么什么是“绿色蔬菜”,他们是安全、健康的食品吗?下面就教你明明白白“吃菜”。

1 吃菜也分类

蔬菜问题除了农药残留之外,还包括重金属含量超标和硝酸盐、亚硝酸盐含量高两个问题。在我国,涉及蔬菜产品质量安全的概念和标准有五类,按照安全可靠程度从低到高分别为:放心菜、无公害蔬菜、一般产品、绿色食品、有机食品。

无公害农产品是指经农业行政主管部门认证,允许使用无公害农产品标志,无污染、安全、农药和重金属均不超标的农产品及其加工产品的总称。

绿色食品是我国农业部门(中国绿色食品发展中心)推广的认证食品,分为A级和AA级两种。其中A级绿色食品生产中允许限量使用化学合成的生产资料,AA级绿色食品则较为严格地要求在生产过程中不使用化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和健康的物质。

有机食品是指以有机方式生产加工的、符合有关标准并通过专门认证机构(国家有机食品发展中心)认证的农产品及其加工品,包括粮食、蔬菜、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

2 哪些菜易受农药污染

专家介绍,一些易于生虫、生虫后又较难防治的蔬菜瓜果常常是农药污染较严重的品种。

根据各地蔬菜市场农药检测结果综合分析,农药污染较重的有白菜类(小白菜、青菜、鸡毛菜)、韭菜、黄瓜、甘蓝、花椰菜、菜豆、芥菜、茼蒿、茭白等,其中韭菜受到的农

药污染比例最大。

茄果类蔬菜如青椒、番茄等,大的瓜类蔬菜如冬瓜、南瓜等,嫩荚类蔬菜如豆角等,鳞茎类蔬菜如葱、蒜、洋葱等,以及块茎类蔬菜如土豆、山药等农药的污染相对较小。

3 野菜≠绿色食品

不少人认为,野菜是自然生长的,没有施用过化肥、农药,应该是最安全、最“绿色”的食品。有些农贸市场的菜贩抓住市民害怕农药残留的心理,宣称“野菜一点污染也没有”,是绿色食品。

其实这种说法并不科学。由于绿色植物对于大气具有净化作用,不但能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物,而且对空气和土壤

中的有害气体、化学成分具有过滤作用。如果这些野菜生长在污染地带,受污染就是很自然的事,并且污染物还较难清洗干净。

如果食用了被污染的野菜,会对身体造成危害,严重的还会引起食物中毒。有些长势茂盛的野菜,经常是生长在垃圾堆或者被污染的河道附近,因为这些地方的“养料”特别丰富。

4 “大棚菜”≠绿色蔬菜

常有卖菜的人说,自己的菜是“大棚菜”,大棚菜一般是冬天的,外面天寒地冻,虫子很少,因而农药用的少。专家认为,这一说法并不尽然。

冬天大棚外固然虫害很少,但大棚内的高温条件却不影响虫害的发生,危害程度也不比露地菜轻。最

重要的是,同样情况下,大棚内用药后农药降解速度比露地慢。目前国内制定的蔬菜用药安全间隔期大部分是露地条件下的标准,因此对大棚菜并不一定适用。

另外,认为杀菌类农药高效低毒也不太确切,有些杀菌药毒性并不低,而且目前我们的农药残留检测多为杀虫剂,对杀菌药检测难度大,检测较少,但并不说明不存在危险性。

(健康时报)



秋季滋阴润燥, 莲子百合是首选

秋天天气逐渐开始干燥,我们经常会出现口腔、鼻腔等部位干燥的情况。这个时候滋阴润燥是必要的,莲子和百合就是不错的选择,可以说是秋季滋阴润燥的食补佳品。

莲子

莲子具有养心安神、补脾止泻、养肾等功效。可以治疗因脾虚导致的腹泻、遗精、心悸、失眠等症。

推荐莲子食疗方子

准备100克的干莲子,15克红枣,100克冰糖,700毫升的清水。莲子去心后洗干净,红枣洗干净。在锅里面加入清水,然后加入莲子用中火烹调,等到莲子快熟的时候,加入红枣和冰糖,调成小火煮10分钟左右,放凉后就可以食用。

莲子的味道会有一些干涩,比较适合拉肚子、脾虚的人,如果是肠燥便秘的人吃莲子,反而会导致便秘加重,在《本草备要》里面就有提到“大便干燥者勿服”。在吃莲子的时候,可以去掉莲子心,莲心和莲子不要一起食用。这是因为,莲子多是用来治疗脾虚导致的症状,而莲子心有苦味,性寒,会伤到脾胃。

百合

百合具有清心安神、润肺、润燥、缓解咳嗽症状、缓解疲劳的作用。新鲜的百合不方便购买,大多数情况下我们购买到的是干百合。准备烹饪干百合前,最好用水将其泡软,再用开水烫一下。

推荐百合食疗方

准备10克的干百合,100克粳米,适量冰糖。把干百合泡开,粳米煮到九分熟的时候加入百合和冰糖,一起煮熟,放凉后食用。百合粥具有清心润肺的作用。

除了莲子和百合之外,具有滋阴润燥的食物也不少,例如白萝卜、梨子、银耳、豆腐、柿子、薄荷、橄榄、无花果、枇杷、蜂蜜、芝麻等等,可以养胃和生津。在饮食上,也建议多吃豆类的食物,少吃油腻肥厚的食物。

(美食天下)



喝茶养生“三张表”:看体质 重时间 知禁忌

中国茶文化历史悠久,饮茶不仅修身养性,而且有很好的养生功效。茶中学问多,什么时间喝什么茶,哪些人不宜喝茶等都有讲究。有专家总结出喝茶“三张表”,供广大爱好喝茶的人士参考。

一看体质“晴雨表”。有的人喝茶容易拉肚子,这是因为绿茶性寒凉,如果此人本就脾胃虚寒,身体自然受不了,就会腹泻。所以,体质弱、气血薄、脾胃虚的人,以及水肿体质者和老年人普遍不宜喝绿茶。《本草纲目》记载,茶叶“苦、甘,微寒”“若少壮胃健之人,心、肺、脾、胃之火多盛,故与茶相宜……若虚寒及血弱之人,饮之既久,则脾胃恶寒,元气暗损,精血潜质;成痰饮,成痞胀,成痿痹,成黄瘦,成呕逆……种种内伤,此茶之害也。”所以,喝茶首先要了解自身体质,体质不壮者可以喝红茶、黑茶等发酵的暖性茶,体质更差一些的最好不要长期喝茶。

现在比较流行花草茶,中医认为,总体来说花类多有发散的性质,会让人的虚火往外发,所以有的人喝了花草茶后,容易面部发痒或上火起疹。气血薄弱的人和过敏体质者,如果天天喝,相当于加剧气血的耗散,使气血越来越薄弱。

二看喝茶“时间表”。人在一天当中分时喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,用200毫升沸水泡3克茶叶,宜在早饭后8点半到9点半之间饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,助你以饱满的精神状态迎接一天的工作。

第二杯是午茶,下午2点到3点之间饮用最适宜。午茶可用180毫升沸水冲泡4克茶叶,对于降血脂、保护血管有一定好处。喝的时候要一口一口地慢饮,不要一口气喝完。

第三杯是晚茶,时间宜在晚上6点到7点之间,茶水切忌过浓,可用150毫升沸水冲泡2克茶叶,能够起到降血脂、助消化的作用。要强调的是,晚上

9点后不宜再喝茶,否则睡眠质量会受到影响。

三看喝茶“禁忌表”。李时珍年轻时很爱喝茶,但他到了中年以后,胃气减弱,一度依然像年轻时那么喝茶,结果备受其害,有时表现为胸闷呕吐,有时腹冷、腹泄。他把这个经验教训写到自己所著的《本草纲目》中,以警示大家。于是便有了《本草纲目》记载的茶叶“饮之宜热,冷则聚痰……大渴及酒后饮茶,水入肾经,令人腰、脚、膀胱冷痛,兼患水肿、挛痹诸疾……空腹最忌之。”意思是说,喝冷茶会使体内湿浊凝聚成痰;大渴及酒后饮茶容易伤胃,导致腰腿及小腹冷痛、水肿、肢体疼痛等。因此,饮茶宜热、宜少,空腹最忌喝茶。此外,饥饿时、生病期间均不宜喝茶。(生命时报)