

冬吃萝卜赛人参？其实萝卜没那么神奇

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”，每到冬天，很多人都会炖上一锅萝卜排骨汤，在寒风瑟瑟中喝一碗，确实惬意。那么，为何有冬天要吃萝卜的说法，萝卜到底有什么特别，冬天吃萝卜真的有特别的好处？今天我们就来聊聊冬吃萝卜。



胡萝卜和萝卜，不是一家子

说起萝卜，就不得不提胡萝卜。这俩就相差一个字，大家都会把它们当作一家子。其实胡萝卜和萝卜不是同一家族的，胡萝卜并不能算是“萝卜”。

萝卜的种植历史非常长，4000年前的埃及和2000年前的中国就有记载。我国现在种植的萝卜品种大约有2000多种，常见的有樱桃萝卜、红萝卜、青萝卜、白萝卜、心里美萝卜等等，都是萝卜家族的成员。

萝卜水分大、热量低、膳食纤维高 但跟其他蔬菜相比没有特别之处

萝卜的吃法很多，如生吃、凉拌、熬汤、做泡菜等等，每一种做法都很美味，也都有一帮吃货钟爱。很多人都说萝卜好，营养价值高，是不是真的如此呢？

根据美国农业部的食物营养数据库显示，每100克白萝卜中，三大营养素的含量分别为糖分1.86克、蛋白质0.68克、脂肪0.1克，另外，膳食纤维含量为1.6克，维生素C含量为4.8毫克。

从营养数据分析来看，作为一种食用蔬菜，萝卜的营养特点主要是：

含水量高、热量低：萝卜的含水量在90%以上，每100克含热量大概20千卡左右。冬天天气干燥，多吃水分含量高的食物，对于补充身体所需的水分还是有好处的。

冬天吃萝卜赛过人参？其实是因为以前冬天蔬菜少

民间有很多关于萝卜的健康传说，比如说萝卜是“小人参”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“萝卜上市，医生没事”等等。那么，萝卜真的有这么神奇的作用吗？

冬天吃萝卜好，这些说法之所以盛行，一个重要原因是过去冬天蔬菜少，萝卜作为一种抗寒蔬菜，也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。在古时候，漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜，对于人们补充营养，尤其是维生素C还是有很大帮助的。所以，那个时候人们都会觉得冬天吃萝卜好。

到了现代，随着食品科技的发展，尤其

萝卜中有抗癌因子？在人体上还没充分证实

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如，最近几年，很多媒体报道都会提到一种抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现，这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用，但大多都是在细胞和动物实验中发现的，在人体上却并没有充足的证据，认为对人体有效、能抗癌实在为时过早。

总的来说，从目前的研究证据来看，萝

如果你仔细看会发现，它们都是十字花科的蔬菜。但是，胡萝卜却是伞形科胡萝卜属的成员。这两个科在植物学分类上相差可远了。所以，胡萝卜并不是萝卜哦。

的。

膳食纤维含量高：萝卜中含有大量膳食纤维，能增加饱腹感，再加上萝卜中含有芥子油，可以促进肠蠕动，有助于通便。

维生素含量还算丰富，也含有多种微量元素：比如萝卜的维生素C含量属于中等水平，多吃萝卜对于获得维生素C也有好处。

不过，从营养成分分析来看，萝卜的这些营养在蔬菜中并不突出。比如，每100克青椒中的维生素C含量都在60毫克以上，每100克豌豆中的膳食纤维也比萝卜丰富不少。

总的来说，萝卜可以作为给人类提供多种营养来源的蔬菜，但它没有什么特别过人之处。

是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步，我们一年四季都可以吃到各种各样的新鲜蔬菜和水果，萝卜的作用也就没那么神奇了。

实际上，萝卜虽然有自己的营养优点，但它并没有什么特殊的成分，萝卜所含的营养成分在很多水果和蔬菜中都有，也很常见，吃其他果蔬也完全可以获得。而且，如果真的生病了，单纯靠吃萝卜提供的几种营养物质是不能达到治疗效果的。真正治疗疾病还是需要诊断和对症、对病因的有效治疗，这样才能不延误病情，保证身体健康。

萝卜虽然好吃，但真的没有什么特别的保健作用，大家还是不要太迷信了，生病了还是要及时看医生。

当然，如果喜欢吃萝卜，也是可以的。毕竟，营养健康的基本理念在于膳食多样化和均衡营养。作为一种蔬菜，萝卜也可以丰富我们的食谱，对于增加食物多样化、平衡膳食还是有好处的。

阮光锋

肾病不能吃豆制品？都是误会

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节，很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位，“管好嘴、迈开腿”不单对于糖尿病患者，对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过，在肾病患者中还有着三大常见的饮食误区。

误区一：
肾病患者只能吃素？

一些患者往往在确诊肾病后就自发吃起素来，肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好，反而很快就出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量差等营养不良的表现。

其实，动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等人体必需的营养物质，再差的肾功能每日补充1至2两精瘦肉也是必需的，如果确实不喜欢食用动物蛋白，那么每日应该补充适量的豆制品。

误区二：
肾病不能吃豆制品？

大家都知道，蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白，大豆虽然是植物蛋白，但其蛋白质含量非常高，每100克黄豆含蛋白质36.3克，多于同等重量的猪瘦肉和牛肉（分别含蛋白质16.7克和20.2克）。因此，其和动物蛋白一起被称为优质蛋白。

有蛋白尿的肾友，建议以优质蛋白为主，因此是可以食用豆制品的。但要注意的是，豆制品种类很多，黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆，营养价值等同于普通粮食，肾友们选择时一定要注意到。

误区三：
尿蛋白越多越应多补蛋白质？

很多肾友认为尿中蛋白丢失多了，就应该多吃、多补。然而，随着蛋白质摄入量增多，尿蛋白漏出的量也增多，肾脏呈现高滤过状态，肾脏负担加重，肾功能减退加快，也就是说吃的蛋白质越多、漏的越快、肾损伤越严重。

目前肾病患者推荐低蛋白饮食，即在保证足够热量（30-35千卡/千克·天）的情况下，限制蛋白的摄入。同时，随着肾功能的逐渐下降，对蛋白质的摄入要求更加严格。慢性肾脏病第1、2期开始就宜减少蛋白摄入，一般推荐蛋白0.8克/公斤/天；慢性肾脏病3期，推荐蛋白0.6克/公斤/天，并补充复方α酮酸片；慢性肾脏病4-5期，病人应更严格限制蛋白，推荐蛋白0.4克/公斤/天，并补充复方α酮酸片。在蛋白饮食中，约50%蛋白应为高生物价蛋白。

刘翠萍

抗血栓 这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手，而在心脑血管疾病中，80%的病例是由血栓导致的，血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计，因血栓性疾病导致的死亡，已占全球总死亡数的51%，远远超过肿瘤造成的死亡。

比如，冠状动脉血栓可引发心肌梗死，脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中（中风），而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险，肾动脉血栓有可能引发尿毒症，眼底动脉血栓则增加了失明的风险，下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞（可猝死）。

抗血栓形成是医学中的一个大学问，有许多医学方法防止血栓形成，而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成。这一重要知识点，希望大家都能有所知晓：有研究发现，一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%（有抗血栓形成的功效），并且这种降血液黏

稠度的作用可维持18小时；还有研究发现，西红柿籽周围的黄绿色胶状物，有降血小板凝集防血栓形成的作用，每4个西红柿中的胶状物质，就可将血小板活性降低72%。

现推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱，从日常饮食上来保护自己和家人的心脑血管健康。

做法一：西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀成汁（两人份）。

注：橄榄油也有助抗血栓，强强联合效果更好。

做法二：西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块备用，热锅稍加油，加入切好的西红柿和洋葱，稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋，八成熟时加入煸炒过的西红柿和洋葱，调味，即可出锅。

注：洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓，西红柿+洋葱，强强联合，效果更佳。

戴光强