

这样洗蔬菜既干净又有营养

日本9级强震引发的核泄漏事故引发了全球关注。我国卫生部透露,北京、天津和山东等地种植的菠菜日前检测出放射物碘-131,由于检出的碘-131微量,对公众健康无影响,实践证明,用水冲洗可以有效地减少蔬菜表面的放射性物质。

面对蔬菜农药残留、核辐射等问题,我们食用蔬菜的时候怎么清洗才能保证不但干净而且还能保持蔬菜的营养?洗菜看似简单的事情,

其实大有学问。

一般的蔬菜先用清水至少冲洗3至6遍,然后泡入淡盐水中,不要超过30分钟,再用清水冲洗一遍。包心类蔬菜可先切开,放入清水中浸泡1至2小时,再用清水冲洗,以清除残留的农药。浸泡的时间也不能太长,太长的话容易造成蔬菜营养丢失。

还可使用碱水浸泡,先在水中放上一小撮碱粉,无水碳酸钙、冰碱或结晶碳酸钠均可,搅匀后再放入蔬菜,

浸泡5至6分钟后,把碱水倒出来,接着用清水漂洗干净。也可用小苏打代替,但需适当延长浸泡时间,一般需15分钟左右。

对残留农药最好的清除方法是烫,如青椒、菜花、豆角、芹菜等,在下锅前最好先用开水烫一下。据试验,此法可清除90%的残留农药。

最简单也是最方便的方法就是用阳光晒,蔬菜经阳光照射后会发生多光谱效应,蔬菜中部分残留农药会

被分解、破坏。据测定,蔬菜、水果在阳光下照射5分钟,有机氯、有机汞农药的残留量可减少60%。

由于空气中的氧与蔬菜中的色酶对残留农药有一定的分解作用,所以购买蔬菜后,应在室温下放24小时左右,这样残留农药平均消失率为5%。

很多人在买来蔬菜后会选择先泡一下再洗,其实先泡后洗最不科学,很容易将残留农药反渗透到蔬菜组织

中去。而且蔬菜经过凉水长时间浸泡,其所含维生素可损失达90%以上,尤其是黄瓜,黄瓜农残主要集中在表皮,长时间浸泡很容易将表皮的农残泡到瓤内。

还有的人选择把菜切完以后再洗,殊不知先切后洗更不卫生。不仅会使菜的维生素损失大,营养价值也会受损。蔬菜切碎后会增加与水的接触面积,同时还会使蔬菜中的一些营养成分流失。同时蔬菜切碎后,还会增大被蔬菜表面

细菌污染的机会,留下健康隐患。因此蔬菜不能先切后洗,而应该先洗后切。

农药在空气中随着时间的推移,能够缓慢分解为对人体无害的物质。所以对一些易于保管的蔬菜,可以通过一定时间的存放,来减少农药残留量,适用于冬瓜、南瓜等不易腐烂的品种,一般应存放10至15天以上。同时建议不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果。

本报见习记者 彭彦伟 整理

吃哪些食物能够防辐射

手机、电话、电视、电脑,我们身边的很多东西都成为了辐射源,而一些食物本身具有防辐射功能,所以平时要多注意合理膳食,就能多多少少摆脱辐射的威胁。

“食物起到一种辅助作用,一些食物中所含有的特殊物质能够增强人体的防辐射能力,提高人体新陈代谢速度,维持人体身体健康。”日照市东港区人民医院放射科主任秦维说。

要多吃绿色蔬菜,蔬菜中含有丰富的维生素,多吃胡萝卜、豆芽、西红柿、海带、卷心菜。对于肉类的选择,秦维介绍,要

多吃瘦肉、动物肝脏,注意减少脂肪的摄入,要增加植物油所占的比重,其中油酸可促进造血系统再生功能,防治辐射损伤效果最好。还要注意摄入的蛋白质品质优秀,数量充足,以减轻放射损伤,促进机体恢复健康。

此外绿茶也是防辐射的有效饮品。要多吃一些番茄、西瓜等红色食物,平时还要多食一些富含维生素E和维生素C的食物。此外还要多吃一些海带,紫菜类富含胶原蛋白物质的食物,其中海带是放射物的克星。

本报见习记者 彭彦伟 整理



以上食物可保护人体健康。（资料片）

孕妇怎样防辐射

“怀孕三个月以内是胚胎发育的关键时期,过量的辐射很容易造成胎儿畸形。”日照市东港区人民医院放射科主任秦维说。

为了宝宝的健康,在孕期减少接触电脑的时间是非常有必要的。一般认为孕妇操作电脑的时间,每周不应超过20小时。

为了防止电脑辐射,要尽可能地把显示器换成液晶显示器,或改用笔记本电脑。电脑的摆放位置也很重要,尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射弱。孕妇看电视的时间

每天应控制在两小时以内,距离电视的距离要尽可能远一些。同时要减少待机时间,当电视停止使用时,最好不要让它长时间处于待机状态,因为此时可产生微弱的电磁场,长时间也会产生辐射累积。

手机最好放在离身体3米以外的地方,尤其不要放在腹部。手机充电时,不要离它太近,最好关机充电。手机在接通瞬间及充电时通话,释放的电磁辐射最大,因此最好在手机响过一两秒后接听电话。充电时则不要接听电话。

本报见习记者 彭彦伟 整理