

吃野菜好时候！只是营养价值真不是你想的那样

野菜，也称野生蔬菜，通常是指在野外自然生长、未经人工栽培的，根、茎、叶、花或果实等用作蔬菜食用的野生或半野生植物。

野菜在我国有着悠久的食用历史。我国的野菜种类有成百上千种，按质地，可分为草本植物、藤本植物、木本植物；按食用部位，可分为茎菜类、叶菜类、花菜类、果菜类、根菜类和菌类等六大类。

论营养价值，野菜的共同点在于水分多，含有65%~95%的水分。深色野菜含胡萝卜素、维生素C、核黄素丰富，矿物质（如钙、钾、镁）的含量也较高，膳食纤维比较多，植物化学物质（如胡萝卜素、黄酮类）丰富等。由此可以看出，野菜的营养成分与栽培的蔬菜大致相同，只存在含量上的些许差别。

鲜香野菜大赏

大家经常食用的野菜，主要有哪几种呢？

荠菜：大家最为熟悉的一种野菜，属十字花科植物，又名菱角菜、麦地菜、枕头草、护生草等。每年三四月份是最为鲜嫩、适宜食用的时候。荠菜吃法很多，比较常见的是荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜包子、荠菜春饼及荠菜豆腐羹等。需要注意的是，只有幼嫩的荠菜可以食用，开花后不建议食用。

蕨菜：又名蕨儿菜、龙头菜，最常见的吃法是焯水后凉拌或者炒肉丝。

苋菜：特点是含有丰富的赖氨酸，可提高食物蛋白质的营养价值。烹调方式可炒可做汤，也可焯后凉拌。

马齿菜：又名马齿苋、长寿菜、马蜂草、马蜂菜、五行草等。可炒食、凉拌或做馅，用开水焯过后与蒜泥凉拌，也可食用。

苜蓿菜：也叫金花菜、草头，是我国古老的蔬菜之一。特点是含有丰富的铁、B族维生素及维生素K，可作为治疗缺铁性贫血、恶性贫血和止血时的辅助食品。苜蓿用油炒后，趁热进食，味道鲜美；冷却后进食，其味亦佳。其汁清沁心脾，尤其适合在天气炎热时佐膳。

蒲公英：又叫婆婆丁。食用蒲公英时，先把蒲公英洗干净，不用焯水，直接放香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀即可，也可蘸酱或蘸汁吃。这样不仅能最大程度保留蒲公英的营养成分，还能真正品尝到它的鲜味。此

外，蒲公英还能与绿茶、甘草、蜂蜜一起泡茶喝。

苦菜：亦称苦蕒，含有丰富的胡萝卜素和维生素，焯烫后凉拌或切碎做馅包饺子，可减轻一些苦味。也可以炒肉、做汤。

水芹菜：又叫水芹、河芹。水芹以嫩叶和叶柄作蔬菜食用，香脆爽口，还能解腻。

鱼腥草：洗净，去掉老根，用盐腌制5分钟~10分钟后，加生抽、醋、香油拌匀，最后加入爆出香味的干辣椒段和香菜段，凉拌佐餐，能增进食欲，促进消化。

柳芽：可以泡茶，也可以用开水冲泡后再放凉，加上麻油、食盐、葱蒜、香醋拌匀当菜吃。或将柳芽晒干到夏天用豆油炸着吃，都很鲜美。

清明菜：又名佛耳草、寒食菜、白蒿子。传统吃法是将嫩苗洗净沥去水分后，捣烂为泥，滤取鲜汁液与糯米粉拌匀，加入白糖、鲜橘皮细丝等调料，制成圆饼蒸熟后食用。如果嫌制作麻烦，也可在做汤时，把清明菜切碎直接倒入汤中提味。

香椿：香椿树的嫩芽，季节性强，可食用周期短，素有“树上蔬菜”的美誉，带有独特芳香，价格一度相当昂贵。使用前先用沸水焯烫约一分钟，才可烹食。

尝鲜指南 请收下

不难发现，很多野菜在烹饪前都要经过浸泡、水焯，这是为什么呢？一方面是因为这样会使口感更好，不会留下苦涩味。更重要的在于，部分野菜中可能含有天然毒素，必须经过浸泡、水焯等去毒处理，在炒熟煮（蒸）透后才可食用。这也说明，随意采摘、进食野菜存在一定的风险。

事实上，每年春天，全国各地都会出现误食野菜中毒的案例报道，严重者甚至危及生命。除了上面提到的去毒措施，我们还需要注意以下几个方面：

- 1.对不熟悉、不认识的野菜，不要采摘，避免误食有毒野菜。
- 2.有些野菜是草本植物，采摘时不要连根拔起，这样它还能带根继续生长。也请注意不要过度采摘野菜，以保持野菜的可持续生长，保护生态环境。
- 3.采摘野菜时，避开污染区，如化工厂、污水、公路、垃圾填埋场等区域，避免食用污染野菜引起中毒。即使是公园里的野菜，也



可能为了控制绿化病虫害进行过打药消杀处理，灌溉也达不到饮用水的标准，所以不建议食用。

4.尝鲜即可，不要贪吃。老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质人群，尽量不要吃或少吃野菜。

5.食用野菜后如有不适，应及时催吐，并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。

6.现在荠菜、苜蓿菜等野菜已经进行大规模人工种植了，若想尝鲜，最好到正规菜市场或超市选购新鲜野菜，现买现吃，不要长时间存放，以免因储存不当造成变质。

这些疑惑 你有吗

01

野菜真是纯天然、更健康、更营养吗？

事实上，大部分野菜虽是自然生长的，但并不算绿色食品。现代社会已经让许多地方的水源、土壤中含有过量的重金属和其他有毒有害物质。这些物质可能会被野菜吸收，并在植物中富集。汽车排放的尾气、空气中的污染物也会在野菜叶片表面沉积。长在公路、工厂附近的野菜，受到污染的风险会大大增加。它们看上去干净鲜嫩，但如果食用的话，可能会对我们的健康造成危害。

营养方面，虽然很多野菜的膳食纤维、维生素C含量比栽培的蔬菜高，但因为野菜比较苦，且存在环境污染的潜在风险，大家在食用前会先浸泡、焯水，而经过处理后，野菜本身的营养物质也会流失，营养价值并不见得就比普通蔬菜高。加上野菜内草酸、生

物碱的含量比较高，会影响营养物质的消化吸收，因此野菜并不存在营养上的优势。

02

传说中吃野菜能抗癌，还有一说野菜致癌，谁有理？

部分野菜的提取物中，确实含有微量的抗癌成分，如水芹菜中含有的芹菜素，鱼腥草中含有的槲皮素等。也有些野菜含有致癌物，如蕨菜含有的原蕨苷，香椿含有的硝酸盐（保存不当或进入人体后转化为亚硝酸盐）等。但含有抗癌成分不等于能治疗癌症，含有致癌物也不等于会引起癌症。植物中含有的天然抗癌或致癌成分，其实含量极低。按照目前国人的饮食习惯，一年只会偶尔吃几次野菜，摄入量少，并无太大影响。

那些声称野菜中含有的激素（如马齿苋中的去甲肾上腺素）、神经递质（如荠菜含有的乙酰胆碱）能治疗慢性病的说法，也是同样的道理。

03

一吃野菜就腹泻是在排毒吗？还要不要继续吃下去？

如果出现腹泻这种情况，建议就不要再继续吃野菜了。这很可能是因为个人本身消化功能不好，如果继续长期吃野菜，会造成营养不良、骨质疏松等后果。

野菜适合尝鲜，偶尔变一变口味。千百年来野菜都只是野菜，而没有升级成普通蔬菜或药材，说明它们并不完美。而老祖宗在亲身实践后流传下来的家常菜，才是更适合日常食用的。

如何预防乳腺癌？肿瘤专家独家秘笈帮您化解“胸”险

前面专家为我们介绍了有哪些危险因素可以导致乳腺癌（乳腺癌成为全球第一大癌！请远离这些不良习惯，男性也不例外），乳腺癌的早期症状都有哪些（乳房出现肿块？发红发热？乳头溢液？酒窝征？…有可能是乳腺癌！），如何进行乳腺自查和乳腺癌早筛（肿瘤大咖和您聊一聊关于乳腺自查和乳腺癌筛查的那些事儿）及针对广大网友对乳腺癌存在的几个常见问题进行了解答（得了乳腺癌，“保命”还是“保乳”？还能生育吗？还可以哺乳吗？）本期“百年协和讲堂”继续邀请中国医学科学院肿瘤医院肿瘤外科教研室副主任、乳腺外科主任医师王昕教授，为我们带来预防乳腺癌的独家秘笈，帮您化解“胸”险 讲座马上开始，精彩不容错过，千万不要走开。

如何远离乳腺癌？

经常运动

一项研究报告指出，运动可以使更年期前后妇女乳腺癌的发病率减少60%。研究机构对25624名妇女进行调查后发现，那些每周至少运动4小时的妇女其患乳腺癌的几率降低了37%。美国一项75万余人的研究分析显示，每天运动1小时与乳腺癌、子宫内腺癌、肝癌、肾癌、结肠癌等这七种癌症风险降低相关。运动量和防癌效果正相关，运动越多，这七种癌症的风险下降越明显。

控制体重

哈佛大学的一项研究报告表明，18岁以后体重迅速增加的妇女，与那些长期保持标准体重的妇女相比，其更年期后患乳腺癌的危险率几乎高一倍。适量的运动可以有效预防乳腺癌，其根本原因是它可以控制人体发胖。

注意饮食

一般情况下，女性在青春期过后就应该避免高脂肪、高蛋白、高热量的饮食，增加膳食纤维摄入，膳食纤维有助于过多的雌激素排出体外或有助于抑制雌激素分泌，从而阻止其刺激乳房组织而发生癌变。做到荤素



搭配，多吃新鲜水果、蔬菜、谷类及豆类。美国一项研究表明，多吃蔬菜水果可以显著降低乳腺癌风险。

研究结果显示，多吃十字花科蔬菜及黄色（橙色）蔬菜者患乳腺癌的风险降低11%。常见的十字花科蔬菜包括：白菜、西兰花、紫甘蓝、卷心菜、白萝卜等。

同时，要限制烟熏食品和罐头食品的摄入，减少盐的摄入量，减少饮料、反式脂肪酸的摄入，忌辛辣刺激之物，避免进食雌激素含量高的食物。

不要饮酒、吸烟

专家认为，如果你每天喝一次酒，那你患乳腺癌的危险性就增加11%；每天喝两次，其危险性就是24%；如果每天喝两次以上，那么其危险性就增至40%。所以，喜好饮酒的女士们，最好是每周饮酒不超过3次，而且量要适可而止。原因是饮酒会影响脑垂体催乳素的分泌，催乳素和乳腺癌具有非常密切的关系。同时，要避免吸烟，吸烟会引发多种癌变，乳腺癌也不例外。

服用维生素D

最新研究结果表明，维生素D有预防乳腺癌的功效。研究发现，每天服用200个国际单位（大约食用两小勺含维生素D奶粉即可）维生素D的妇女，其患乳腺癌的危险率大约降低30%。建议50岁及其以下的妇女每天至少服用200个国际单位维生素D；而50岁以上的妇女，最好每天服用400到600国际单位维生素D。

良好的心理状态

保持乐观开朗性格，增强对精神打击的耐受力，可能降低乳腺癌发病率的危险性。

远离电离辐射

乳房对电离辐射极其敏感。美国对90305名从事辐射工作的人员进行随访研究，女性乳腺癌发病率明显升高。不滥用外源性激素

长期使用含有雌激素的化妆品、长期使用避孕药、更年期妇女使用雌激素替代治疗等，都会增加其患乳腺癌的风险。

适龄婚育，不做人工流产，提倡母乳喂养

晚婚、流产都是诱发乳腺癌的危险因素，而母乳喂养则会大大减少乳腺癌发病率。

良好的生活习惯

良好的生活方式可以降低乳腺癌的发病率。要早睡早起，养成良好的作息生物钟，保持充足的、高质量的睡眠是保证机体正常运转的前提。要养成良好的工作习惯，像预习一样，工作也要提前做好准备，合理安排各项工作的时间和进度，有计划有目标的完成工作，避免频繁熬夜。

定期体检

这个世上唯不可改变的事情就是命。命就是遗传因素，如果一名或多名家族成员患有与乳腺癌相关的癌症，就要注意定期进行乳腺检查。其相关癌症包括乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、胰腺癌、胃癌、黑色素瘤等。

好莱坞影星安吉丽娜朱莉，她的母亲、阿姨、祖母都是死于乳腺癌或卵巢癌。医生给她做检查的时候发现朱莉携带着一个缺陷基因BRCA1：患乳腺癌的风险是87%，患卵巢癌的风险是50%。2013年，37岁的朱莉接受了预防性双侧乳腺切除术。2015年，39岁的朱莉接受了双侧卵巢和输卵管切除术。

这里要说明的是，不建议手术预防，手术预防不仅会对机体组织与器官造成损伤，同时还会损害患者的心理健康。

胸部按摩可否降低乳腺癌风险？

不会。适度的胸部按摩可以改善局部循环，增加舒适度，从中医角度讲疏通经络，对乳腺健康是有益处的。但胸部按摩不会改善女性的遗传基因，也不改变女性体内激素水平，所有宣称“胸部按摩降低乳腺癌风险”都言过其实。而且过度按摩可能会损伤乳腺组织。

随着现代医学的发展，乳腺癌已经不再是无法治疗的绝症。让我们行动起来，每个人都要去关爱自己，关爱自己的乳房，让我们远离乳腺癌。