

维生素C是苹果的10倍！

这种营养丰富的花你吃过吗？

四五月份是槐花盛开的时刻，一串串像小铃铛一样挂在树上，随风舞动。鲜艳的外表、怡人的清香，关键是还能吃，味道甜滋滋的，真是很难让人不爱！好吃又好闻的槐花营养咋样？都有啥吃法呢？

槐花的营养

槐花是豆科植物槐树的花和花蕾，在花蕾形成或者开花的时候采收，其中未开的花蕾称为“槐米”，开花的称为“槐花”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香，营养也相当不错。

1. 碳水化合物 槐花富含碳水化合物，含量为17g/100g，这含量和薯类中的土豆都差不多了，所以我们平时可以把槐花当成半个主食来吃。需要注意的是，如果吃了槐花，建议当餐主食适当减量。

另外，槐花含有较高的可溶性糖，所以吃起来口感很甜。其可溶性糖含量由大到小依次为：槐花>小槐米>中槐米>大槐米（大槐米长度为1.6~2.0cm、中槐米长度为1.2~1.6cm、小槐米长度为0.7~1.2cm），可见槐花中的可溶性糖含量明显高于不同发育阶段槐米中的含量。所以，我们吃槐花的时候会感觉比吃槐米更甜、更鲜美。

2. 膳食纤维 槐花的不溶性膳食纤维含量很优秀，大约为2.2g/100g，比白菜、苋菜、菠菜、芥菜、芹菜等蔬菜都高，趁现在正上市抓住机会多吃点，对肠道健康还是很有好处的。

3. 维生素C 槐花的维生素C也比较高，《中国食物成分表》中的数据其维生素C含量为30mg/100g，这含量可以和橙子媲美，是苹果的10倍之多。并且，槐花中的维生素C含量比不同发育时期的槐米都高，由大到小依次为：槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

4. 矿物质铁 槐花的铁含量在植物中很优秀，高达3.6mg/100g，比大家认为铁含量高的菠

菜还高，是菠菜的1.2倍。虽然植物性食物中的铁吸收率较差，但多少能尽一点微薄之力。

5. 黄酮类化合物 槐花中还含有大量的黄酮类物质，比如芦丁、刺槐甘、槲皮素、山奈酚等，这些物质具有抗氧化、抗炎的作用。其中，芦丁能调节毛细血管通透性和脆性、改善微循环、对控血压也有好处，芦丁在槐花中的含量小于不同时期的槐米。槲皮素与芦丁的含量呈正相关，芦丁含量越高、槲皮素含量也越高。

槐花有啥吃法？

槐花除了能泡水喝之外，还能做很多美食，比如槐花饼、槐花饺子、蒸槐花、槐花炒鸡蛋。



1. 槐花饼 将槐花清洗干净后沥干水分，放入面粉和打散的鸡蛋，加适量水搅拌均匀成糊状。平底锅刷油后倒上面糊，烙成两面金黄即可。

2. 槐花饺子 槐花清洗干净后控干水分，和猪肉、葱姜蒜、十三香混合在一起做饺子馅。煮熟的饺子满屋香气飘飘，吃着也是鲜香四溢。

3. 蒸槐花 很多蔬菜都可以和面粉一起蒸着吃，比如大家常吃的有芹菜叶、茼蒿、胡萝卜、豆角，都很美味。槐花也可以这样吃，清洗干净的槐花，加一些干面粉拌匀，放在蒸锅里蒸上几分钟就能吃，松软清香。

4. 槐花炒鸡蛋 将洗净的槐花放入打散的鸡蛋中，撒少许食盐后搅拌均匀。热锅凉油，油温上来后倒入混合好的鸡蛋液，翻炒熟透后就可以出锅啦！吃起来不仅有鸡蛋的香味，还香甜可口。

春季里槐花开满枝头，空气中飘散着槐花的清香，它不仅好看好闻还好吃，吃它不仅品到清甜，还能摄入丰富的膳食纤维、维生素C以及黄酮类化合物，推荐大家趁鲜尝一尝。来源：光明网

好不容易挨过了花粉袭击，过敏星人又迎来了杨柳飞絮的围攻。飞絮飘散空中，可以说是无孔不入，它能引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等多种疾病。今天北京市疾控中心环境卫生所的专家就跟大家分享一下防飞絮的秘籍。

小飞絮引发的大麻烦 杨花不是花，柳絮亦非絮，它们是杨柳的蒴果开裂后释放出来的种子以及种子上的附属毛（絮状物）所组成的混合物，杨柳飞絮实则是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。

正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦，可引起部分敏感人群过敏。人体接触杨柳花粉和细小飞絮后，会引起过敏反应，主要症状包括眼部瘙痒、红肿、流泪等；呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙瘙痒、咳嗽等，严重时还可能出现气喘、哮喘等；皮肤上也可能出现干燥、红肿、瘙痒、风团等过敏症状。

惹不起咱就躲着走 和其他过敏一样，敏感人群最好脱离过敏原，白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月，一般中午最多，敏感人群尽量避开这个时间段外出，即便要做户外活动，也要在杨柳絮比较少的时候，比如早晨、夜晚，降雨后也会大幅度缓解。

室内通风要关好纱窗，注意室内卫生，湿式清扫，必要时开启空气净化器。

需要提醒的是，如果出现过敏症状，应及时去医院就诊，在医生指导下使用抗过敏药物缓解症状。切勿自行用药或忽视症状，以免加重病情。

外出别忘“武装到牙齿”

防絮入鼻 飞絮细小，易被吸入鼻腔，之后鼻塞、鼻涩、流鼻涕、打喷嚏接踵而来，严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。敏感人群外出时需佩戴口罩做好防护，口罩使用时应遵照其使用说明佩戴，佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴，保持口罩与面部紧密贴合，密闭性越好防护效果越佳。

防絮入眼 飞絮入眼，很难清除，会导致敏感人群眼睛红肿、流泪，上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等，尤其是骑行外出的人，增加了飞絮迎面入眼的机会，一定要做好眼睛的防护。

包裹自己 皮肤易过敏的人群，尽量避免皮肤接触飞絮，否则皮肤瘙痒难忍，甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己，戴帽子、穿长衣长裤，尽量避免皮肤与飞絮直接接触。皮肤沾上飞絮后，要及时清除，最好用温水清洗，有助预防过敏或减轻过敏症状。当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠，轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

外出后返回应先洗手，同时清洗鼻腔和面部，及时清扫外衣上的飞絮。

来源：北京青年报

健康教育宣传栏

枕头太高小心脑中

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层，而这种病是导致脑卒中的原因之一。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的学者发表在《欧洲卒中杂志》上的研究，将高度超过12厘米的枕头定义为枕头高，将高度超过15厘米的枕头定义为枕头极高。

研究者对部分自发性椎动脉夹层患者使用枕头的高度、硬度进行了分析，还对使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调查。

自发性椎动脉夹层发病原因尚不明确，不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状。研究者表示，一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是枕头过高所致，当头部枕在高枕头时，颈部弯曲程度较大，尤其是翻身等时易发生血管损伤。鉴于此，应避免使用较高的枕头。来源：人民网

每天吃5-6克洋葱，肝癌风险或降低33%

根据国际癌症研究机构(IARC)2020年全球癌症负担数据，2020年全球新发癌症病例1929万例，中国新发癌症457万例。

世界癌症研究基金会(WCRF)第三次专家报告显示，食用受黄曲霉毒素污染的食物、喝酒会增加患肝癌的风险，而喝咖啡则可降低患肝癌的风险。

近日，上海交通大学医学院附属仁济医院项永兵等人在《欧洲流行病学杂志》上发表了一篇研究论文，称较高的洋葱和锰摄入量与肝癌风险降低相关——每天吃5-6克洋葱，肝癌风险或降低33%。

此外，较高的视黄醇摄入量则与肝癌风险增加相关；较高的脂肪、饱和脂肪、维生素B12摄入量与肝癌风险增加相关；而较高大

米、韭菜、葱、叶类蔬菜摄入量则与肝癌风险降低相关。

研究人员表示，蔬菜富含膳食纤维、抗氧化剂和生物活性化合物，膳食纤维可减少肝脏脂肪的合成，减轻肝脏的代谢负担，还可以保持健康的肠道微生物系统，减少炎症和肝损伤的发生。

对于洋葱降低肝癌风险的机制，研究指出，洋葱与肝癌风险的负相关可归因于黄酮醇、二烯丙基硫醚和有机硫化物等成分。这些成分可能通过抗氧化特性、调节I和II相酶、刺激免疫系统以及抑制突变等，因而具有抑癌作用。

但该研究还需进行多重比较和重复分析，未来，需要更多的流行病学研究来进一步验证。

来源：羊城晚报

