

# 菠菜未焯水,竟致肾功能损伤

医生:短期内不能进食大量高草酸食物

平时在家做菜,蔬菜下锅前,你会先焯水吗?有些蔬菜不用焯水,甚至可以生吃,但有些蔬菜自带“毒物”,如果图省事、不焯水处理,就有可能带来危险。近日,浙江宁波61岁的李先生就因一盘菠菜,而付出了惨痛的代价。



## 1 一盘蔬菜下肚,肾功能损伤严重

日前,浙江宁波的李先生因突然全身没力气、恶心呕吐来到了浙江省宁波市第二医院肾内科就诊。医生检查后发现,李先生的肌酐高出正常值9倍,被诊断为急性肾损伤。

虽然李先生有慢性肾脏病的病史,但是之前病情稳定,这次究竟是什么原因导致他的肾功能突然下降?病理检查发现,李先生的肾小管

管腔内可见多达几十处大大小小的圆盘状结晶,正是草酸盐晶体。医生由此可以确诊,李先生患的是草酸盐肾病。

在医生的反复追问下,李先生这才想起来,自己在发病前吃下了一大盘生炒菠菜,在没有焯水的情况下,就直接下锅炒的菠菜。医生判断,这就是导致他发生草酸盐肾病的主要原因。

因李先生本来就有慢性肾脏病,这次肾功能损伤严重,需要透析治疗。

“短期内进食大量高草酸食物,草酸会和人体内的钙结合形成草酸钙,而大量草酸钙会引起急性肾小管间质损伤,尤其是对有基础疾病或肾病的患者来说,更容易发生这种情况。”浙江省宁波市第二医院肾内科病区副主任周芳芳介绍。

## 2 吃菠菜为何焯水过后更安全

菠菜的草酸含量丰富,摄入草酸过多会影响钙的吸收,还可能形成结石。但不必“因噎废食”,从此远离菠菜。宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌介绍,草酸是一种有机酸,广泛分布于植物中,可以保护植物自身不被真菌和昆虫侵害。

含草酸高的蔬菜有一种共同的口感,那就是涩味,比如草酸含量较高的竹笋、苦瓜、茭白。“绿叶菜中,菠菜、苋菜、欧芹的草酸含量较高,大部分野菜草酸的含量也较高。”

即使是同一种蔬菜,草酸含量的数值也受到品种、产地、气候、种植方式等因素影响。冬天虫害少,菠菜水分多,草酸含量少,而夏天的菠菜虫害多,水分少,草酸含量也高。十字花科类的蔬菜如大白菜、小白菜、圆白菜、芥蓝菜等,草酸含量低,可以放心食用。

草酸具有易溶于水的特性,焯水可以去除新鲜菠菜中的大部分草酸。菠菜焯水的时间可以控制在30秒至1分钟之间,时间长了,菠菜容易煮烂,煮的时间短了,草酸去除得少。其次,焯

水时加入一小勺植物油,可以让菠菜更加翠绿。

需要注意的是,即使是做菠菜汤,也要焯烫好的菠菜重新下锅煮,否则,好不容易烫出来的草酸,又被喝进肚子里了。

另外,建议在选择菠菜时,尽量选择嫩一些的,草酸含量相对更低。同时,吃的时候可以搭配一些油菜、蘑菇、海带、茄子等食物,有助于让草酸尽快排出身体,减少结石生成的几率。

## 3 这7种食物必须焯水后再吃

### 含草酸多:菠菜、油菜苔、苋菜

日常生活中,像菠菜、油菜苔、苋菜、马齿苋、芥菜、香椿等蔬菜中草酸含量都比较高,并不是说这些蔬菜都不能吃,而是要注意摄入的量,并掌握好烹饪的方法。焯水可以去除其中大部分草酸。

### 含皂苷:豆角、四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂苷,皂苷含有能破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。这种成分比较怕热,100摄氏度条件下加热10分钟以上,或更高温度时炒熟,炒透可裂解皂苷消除有害物质毒性。烹调前焯水,是避免中毒的好方法。

### 含亚硝酸盐:香椿

香椿中的亚硝酸盐含量比一般蔬菜都高,亚硝酸盐是合成致癌物亚硝胺

的物质,因此,香椿要吃新鲜的初芽,采摘下来立刻吃最好。

同样,亚硝酸盐非常容易溶于水,焯烫一下,可去除大部分亚硝酸盐,吃起来更安全。

### 含秋水仙碱:黄花菜

新鲜的黄花菜中含有秋水仙碱,不能直接食用。秋水仙碱是水溶性的,食用鲜黄花菜前一定要先经过处理,去除秋水仙碱。

若想吃新鲜黄花菜,吃前将黄花菜的花蕊摘掉,再焯水,然后放入冷水中浸泡1小时以上,则可降低毒性。

### 含氰苷:木薯、白果和北杏

木薯、白果和北杏是含氰苷比较多的食物。氰苷能溶于水,加热也可被破坏。因此去种皮、胚芽,浸泡,然后焯水熟透,也是可以食用的。

### 含卟啉:木耳

干木耳泡发后,食用前最好用热水

焯熟。一方面,可以提高膳食纤维和木耳多糖的溶解度,焯水后更容易被人体吸收。另一方面,焯水可以除去木耳的土腥味。

另外,鲜木耳含有一种卟啉物质,在食用前最好先用水浸泡几小时或用热水焯一下,以减少剩余毒素。

### 较难清洗的蔬菜:西兰花、菜花、腐竹、海带

花球类蔬菜,比如菜花,表面有一层蜡,水是无法有效接触的,且它的花穗比较多,冲洗时水一接触到西兰花的表面就会形成球体滑落。考虑到它本身致密的结构,很多人都担心西兰花的灰尘、农药残留、虫卵等污染物残留洗不干净,这时用热水焯一下就问题不大了。

除此之外,菜花、腐竹、海带等,因结构的原因,可能也不太好清洗,此时都可以用水焯一下。

据新华社



## 长期吃降压药的人 建议少碰4种食物

高血压作为生活中的常见病,许多患者需长期服用降压药以控制病情。有些食物与降压药同用可能会影响药效,甚至加重病情。

服用降压药,这4种食物要少吃:

**高盐食物** 研究表明,钠摄入过多是高血压的主要诱因之一。每日钠盐摄入量增加5克—6克,收缩压可升高3.1毫米—6.0毫米汞柱,加重心脏和肾脏负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压变得更高,形成恶性循环。

**甜食** 高糖食物中的游离糖会诱发高血糖,直接损伤血管内皮细胞,导致血管收缩,血压升高。

**高脂食物** 长期摄入高脂食物会导致血脂异常,增加血液黏稠度,迫使血压升高才能将血液送到远端。此外,脂肪沉积在血管壁,易引发动脉粥样硬化,会进一步升高血压,影响降压药效果。

**刺激性食物** 咖啡、浓茶等含咖啡因的食物,可刺激交感神经系统,导致心率加快、血压升高,影响降压药疗效。

——武汉晚报

## 看负能量信息 会让人更焦虑

你有没有发现,在生活中有一类人,他们似乎总是被负能量所环绕,经常抱怨。他们经常浏览的视频、关注的新闻也往往都是那些负面信息、扎心文章。

研究发现,那些浏览负面内容更多的人,他们情绪状态的评分更差,尤其是在焦虑抑郁、社交障碍和强迫行为这三个维度上。

赶走负面情绪,试试这几个方法:

**多去公园走走** 专家指出,长期居住在绿色环境中可以降低抑郁和焦虑症的发生。

如果你不开心、压力大,有一些焦虑和抑郁时,多去公园等自然环境中散步能减少和缓解压力、焦虑、抑郁等负面情绪。

**增加运动** 运动作为一种改善身心健康的有效手段,已经在多个临床实践指南中得到认可。

**晒晒太阳** 多晒太阳也对改善心情很有帮助。光照会增加大脑内血清素的周转率。血清素是体内产生的一种神经传递物质,它会带来愉悦感和幸福感,让人感到快乐。

**听喜欢的音乐** 情绪低落的时候,听一些欢快的音乐有助于赶走抑郁。音乐也有镇静和减轻压力的作用。

**找好朋友倾诉** 多一些朋友间交流、倾诉也能缓解不良情绪。

——健康时报

