

春天吃蚕豆 注意预防蚕豆病



蚕豆,又称罗汉豆、胡豆、兰花豆等,是春末夏初的一种蔬菜,它既可作主食,又可作副食的豆类,嫩豆还能当蔬菜炒着吃,五香蚕豆、辣味豆、怪味豆、油炸蚕豆和蚕豆辣酱等,也都是人们爱吃的食品。

蚕豆有什么营养?

蚕豆是一种常见的豆类食品,跟其他豆类差不多,总体特点是高蛋白、高膳食纤维,但它的脂肪也很低。

蛋白质:蚕豆含有丰富的蛋白质,可以高达30%,对于素食者来说,蚕豆其实是一种很好的蛋白质补充。

膳食纤维:蚕豆中的膳食纤维很丰富,膳食纤维有助于促进消化系统健康,预防便秘和维持饱腹感。

维生素和矿物质:蚕豆富含多种维生素和矿物质,包括

叶酸、钾、镁等。

抗氧化物质:蚕豆含有丰富的抗氧化物质,如多酚类化合物,有助于减少自由基对身体的损害。

低脂肪:蚕豆中脂肪含量较低,适合需要控制脂肪摄入的人群食用。

所以,作为一种富含蛋白质、膳食纤维且低脂肪的豆类,蚕豆的营养价值是很优秀的,不论是鲜豆当蔬菜吃,还是干豆做五香蚕豆、怪味豆,都是不错的选择。



“蚕豆病”,预防是关键

目前的研究来看,蚕豆病没有特殊治疗方法,只有通过有效预防,才能杜绝蚕豆病的发生。

由于这种病有遗传性,如果父母一方有“蚕豆病”,那么就要特别当心。家长在第一次给宝宝吃蚕豆的时候,要特别注意孩子的反应,如果在吃完蚕豆后出现全身不适、疲倦乏力,尿色变深的症状,一定要及时带孩子去医院。

如果已经确诊有蚕豆病,那是一辈子都伴随的,不会变轻或消失,需要特别注意。

食用蚕豆及蚕豆制品是引发本病的最主要的诱因,占到了80%左右。所以,如果发现孩子有蚕豆病,那就不要给孩子吃蚕豆以及相关的制品了,包括豆瓣酱、兰花豆、怪味豆等。在购买其他食物时也要特别注意看食品的配料表中是否含有蚕豆。

蚕豆摄入有许多种途径,进食生熟、干鲜蚕豆及蚕豆制品,食用蚕豆之后的母乳也可引起婴儿发病。所以,如果宝宝有蚕豆病,妈妈在哺乳期也不能吃蚕豆及其制品。而且,蚕豆病不一定非是吃了蚕豆才会得,有些人甚至闻到蚕豆的豆香、沾了蚕豆的花粉,也有可能发病。所以,在蚕豆开花、结果或收获季节,也要避免带孩子到蚕豆地。

另外,樟脑丸中所含的萘成分也可引起溶血,家里就尽量不要用樟脑丸了。如果收藏衣物使用了樟脑丸,穿之前也最好放外面通风的地方晒晒,让萘成分都散去。

一旦发生蚕豆病,应立即去正规医院进行治疗,在就医时一定要明确告诉医生,孩子为蚕豆病患者,避免耽误治疗时机。

(摘编自《科普中国》)

蚕豆病是怎么回事?

蚕豆虽好,有些人却不能吃,要当心蚕豆病。

蚕豆病,也被称为葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症,是一种遗传性疾病,尤其是10岁以下男孩最多见。

G6PD是一种重要的酶,负责维护红细胞内的抗氧化能力,保护红细胞免受氧化损伤。但缺乏这种酶的人,如果吃了蚕豆,就会导致红细胞破裂,从而引发溶血性贫血。

有数据显示,全球约有4亿人患有蚕豆病,这种病在地中海沿岸国家、东南亚、非洲、拉丁美洲比较常见。在我国,蚕豆病的发病率大约为5.5%,而且南方高于北方,尤其是广东、云南和四川等地为高发区。

蚕豆病具有很明显的家族遗传现象,约有41.3%的患者

有家族遗传史。而且,男性发病比例显著高于女性,90%左右发生于男性,其中三分之二是3岁以下的儿童。这是为什么呢?

这是因为,蚕豆病是一种X染色体不完全显性遗传病。

男性的性染色体由一条X染色体和一条Y染色体组成,其中的X染色体来自于母亲,如果母亲恰好这条染色体携带致病基因,那么男孩会患上蚕豆病,也就是说蚕豆病妈妈生的男孩子,有50%的概率是患者,50%的概率是健康者。而女孩,则一半是健康的,一半是携带者,携带者几乎不发病或表现很轻微常常被忽略,这就是大多数蚕豆病患者集中在男童身上的原因。

所以,如果家里有男宝的话,需要重点关注。

蓝莓营养丰富热量低

蓝莓味道独特,营养丰富,热量很低,常被称为“超级食物”,是个头小但功效大的浆果。它可以有助于降低血压、预防心脏病、改善记忆力、帮助运动恢复等。

蓝莓灌木(越橘属蓝球菌属)是一种开花灌木,可产生蓝色、紫色色调的浆果,也称为蓝莓。它与类似的灌木密切相关,例如生产蔓越莓和越橘的

灌木。蓝莓的个头很小,直径约5~16毫米,末端有一个喇叭形表冠。它们刚出现时呈绿色,成熟后会加深为紫色和蓝色。最常见的两种类型是高丛蓝莓(美国最常见的栽培品种)和低丛蓝莓或野生蓝莓,低丛蓝莓的个头通常比较小,但富含抗氧化剂。

蓝莓中的主要抗氧化化合物属于称为类黄酮的多酚抗氧

化剂家族。特别是一组黄酮类化合物——花青素,被认为是这些浆果对健康有益的主要原因。蓝莓已被证明可以直接提高体内的抗氧化剂水平,有助于健康。

在一项研究中,每天50克的冻干蓝莓可在8周内将肥胖受试者的LDL氧化降低28%。另一项研究表明,在主餐中食用75克的蓝莓可显著降低低密

度脂蛋白胆固醇的氧化。

研究表明,蓝莓中的花青素对胰岛素敏感性和葡萄糖代谢具有有益影响。改善胰岛素敏感性可能会降低代谢综合征和2型糖尿病的风险,这些疾病与一系列负面健康结果相关。在一项针对32名患有胰岛素抵抗的肥胖者的研究中,每天两份蓝莓冰沙可显著改善胰岛素敏感性。

肠道是我们70%免疫系统的所在地,蓝莓富含植物化学物质、维生素和纤维,支持肠道健康。肠道微生物群是生活在我们肠道中的有益细菌群落,在免疫系统的诱导和训练中发挥着重要作用,有研究表明,蓝莓对肠道微生物群有有益的影响。

(来源:健康网)