

吃完泡菜 吃个猕猴桃

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/08/12 11:45

由于天气闷热,人们出汗较多,丢失的不仅仅是水分,还有一些盐,一些人出现食欲下降的现象,这时适量吃一点新鲜、卫生的泡菜或咸菜能增加食欲,也起到补充盐分的作用。

蔬菜由于食用部位多为植物的茎叶,经腌制后,硝酸盐和亚硝酸盐含量高。但只要选择合格卫生的食品,一般不会出现安全问题。可由于泡菜或咸菜等腌制食品本身的含盐量较高,营养价值不如新鲜的蔬菜,还是建议大家尽量少吃。

亚硝胺是一种致癌物,可以诱发食管癌、口腔癌和胃癌等,由于维生素C有一定阻断亚硝胺合成的作用,因此,适量吃些富含维生素C的新鲜水果与蔬菜,是抵御上述癌症、保护器官的重要因素。

维生素C除具有一定阻断亚硝胺合成的作用外,还具有抗氧化、增强免疫功能、促进肝脏对毒素的清除等重要的生理功能,因此,中国营养学会建议成年人每人每日维生素C摄入量 100mg。猕猴桃200g约含有120mg的维生素C,可以满足成年人一天的需要量。所以,吃完泡菜后,可以吃一些猕猴桃,减少食用泡菜对人体带来的一些副作用。

富含维生素C的食物除猕猴桃外,还有新鲜青辣椒、红辣椒、圆白菜、大白菜、芦笋、菜花、西红柿、鲜枣、山楂、橘子等。