

營養滿分的“跨界”食物

五類人最宜吃毛豆

夏日毛豆正當季，由於烹煮簡便、價格不貴、口感柔軟，它一直是人們飯桌上常見的下飯菜。毛豆雖小，却是一座迷你的“營養寶庫”，對某些特殊人群來說，更是上好的飲食來源。

毛豆兼具豆類和蔬菜營養

毛豆是青熟時期的黃豆，因為豆莢上有許多細毛，所以有了毛豆的名字。不過，由於毛豆作為新鮮蔬菜食用，而黃豆用作主食、榨油或加工豆制品等，它們一般會被分開種植。隨著種植技術進步，毛豆品種繁多，主要種植的至少有幾十種，成熟期也有早有晚，集中在每年的5月至10月。有研究表明，毛豆中游離氨基酸含量比黃豆高出一倍，而游離氨基酸是影響鮮度的重要因素，因此，與黃豆相比，毛豆口感柔糯香甜，鮮香清爽，豆腥味更少。

據考證，毛豆起源於我國，已有5000多年歷史。從漢代開始，毛豆逐漸從華北地區傳到朝鮮、日本等國家；16~17世紀，傳入印度、歐洲；18世紀後，傳入美國；尤其是在1873年，在奧地利維也納萬國博覽會上，中國毛豆首次亮相世界，加速了其向全球各地的傳播。目前，很多國家都食用毛豆，並逐漸認識到，毛豆與黃豆相比，有著獨特的營養價值。

衆所周知，黃豆營養全面，富含優質蛋白質、B族維生素、微量元素(鐵、鈣、鉀等)，且含有微量生物活性物質，尤其是被稱為“天然植物雌激素”的大豆異黃酮。毛豆也同樣具有以上優勢，除此以外，它作為新鮮蔬菜，比黃豆水分高，所含脂肪較少，還兼具了不少蔬菜的優勢，如膳食纖維、維生素C等含量較高。毛豆中膳食纖維含量高達4.0%，比菠菜(1.7%)、莧菜(1.8%)等高纖維蔬菜還多。毛豆維生素C含量為每100克27毫克，同為鮮豆類蔬菜的豆角也祇有每100克19毫克，荷蘭豆和蠶豆為每100克16毫克，而黃豆中維生素C含量幾乎為0。

五類人最宜多吃毛豆

記者採訪中國農業大學食品科學與營養工程學院教授李再貴，他詳細解讀了毛豆的營養成分，並總結出以下五類人群十分適合吃毛豆：

女性：守護雌激素平衡。毛豆所含的大豆異黃酮可作為人體雌激素的“調節器”。英國利茲大學一項研究發現，大豆異黃酮可促進女性體內雌激素水平正常，進而改善經期不適、乳房脹痛。李再貴介紹，大豆異黃酮可預防與雌激素低下有關的病癥，如更年期綜合徵、骨質疏鬆等；對於高雌激素水平者，又能起到抗雌激素活性的作用，可預防乳腺癌、子宮內膜癌等。此外，毛豆除了富含維生素C外，維生素A、維生素E和胡蘿蔔素的含量也不低，這些都是很好的抗氧化劑，利於女性保護皮膚，美容養顏，延緩衰老。

健身減肥人群：增肌減脂。這類人群的食譜往往需要高蛋白、低脂肪、補充微量元素，毛豆剛好三樣全有。首先，每100克毛豆含有大約13.1克的蛋白質，雖比不上肉類食物的含量，但也與雞蛋的蛋白質含量(每100克約13克)差不多，在蛋白質含量幾乎忽略不計的蔬菜行列中，毛豆顯然是佼佼者。其次，脂肪含量約5%左右，可以稱得上是低脂肪食物，再加上富含膳食纖維，可以帶給減肥者更多飽腹感。再者，毛豆中豐富的鉀、鎂和B族維生素等，有助於維持電解質平衡和能量轉換，預防肌肉痙攣等問題發生。可見，毛豆是當仁不讓的增肌減脂、促進運動的好蔬菜。

糖尿病患者：穩定血糖。毛豆中的膳食纖維具有調節餐後血糖、升高血清水平及維持血糖穩定等功能。毛豆澱粉含量少，與其他豆類食物一樣，具有升糖慢的特點。

高血脂患者：降低膽固醇。毛豆中含有的不飽和脂肪酸、維生素E、大豆甾醇、大豆磷脂、膳食纖維等，有利於乳化膽固醇，降低血液膽固醇含量。大量研究顯示，毛豆中含有的大豆低聚



糖，可顯著降低氧化應激反應及體內血脂水平。
高血壓患者：富鉀降壓。毛豆富含B族維生素、維生素E等，尤其是鉀的含量十分豐富，每100克高達478毫克，這些成分都有降壓的積極作用，英國倫敦瑪麗女王大學研究證實，中國人鹽攝入量嚴重超標，而攝入鉀可以抵消一定負面影響。

毛豆食用有宜忌

李再貴表示，除了以上五類人群，其他人在炎熱的夏季也適合吃些毛豆。夏季出汗多，會有大量鉀隨汗液流出體外，讓人出現嗜睡、疲憊、食欲欠缺等不適癥狀，吃些毛豆一定程度能起到調節作用。100克毛豆相當於半個饅頭的熱量，建議大家一般在午餐、晚餐期間用作涼菜或配菜來食用，就餐順序要盡量靠前，可增加飽腹感，減少用餐量。毛豆作為蔬菜，食用時一定要新鮮。大家選購時，要挑豆莢表皮茸毛有光澤、豆粒與種衣連結較緊密的，這種比較新鮮；如果豆莢發黃、茸毛顏色晦暗，豆莢易開裂，剝開時豆粒與種衣脫離，說明毛豆已不新鮮。此外，毛豆含有大量植物蛋白，不論水煮還是爆炒，一定要將毛豆做熟，以免引起中毒。

需提醒的是，以下人群要少吃毛豆：大量攝入鉀會增加腎臟負擔，腎功能不全、尿毒癥患者慎吃；毛豆富含植物蛋白和大豆低聚糖，它們在腸胃中難消化，食用過多，可能引起腹脹，還容易放屁，所以消化系統不好的人要少吃；毛豆、黃豆本是“一家”，對黃豆過敏的人，也要避免食用。

被李時珍捧為上賓，堪稱“祛暑第一豆”

白扁豆是除濕熱能手



在諸多藥食兩用的食療佳品中，白扁豆可謂消暑、解暑、祛濕的良藥。

夏季高溫多雨，熱字當頭的同時，更容易使人感受“濕邪”。最典型的表現就是整個人都欠精神、身體困重、乏力、沒有食欲、大便變得黏黏的，排便不淨，舌苔也變得又黃又膩。由於脾“喜燥惡濕”，故受濕邪影響最大，濕邪一旦入侵人體，就會影響脾的運化功能，導致脾失運化，濕熱內蘊。因此，夏季首當其衝的是要祛除濕熱，拯救被暑濕“困”住的身體。

白扁豆又名蛾眉豆，為豆科植物扁豆的乾燥成熟種子，早在《醫名別錄》中就有記載，被李時珍捧為上賓，稱白扁豆“其性溫平，得乎中和，脾之谷也”。中醫認為，白扁豆有健脾和中、消暑化濕之功，補脾胃而不滋膩，能除濕但不燥烈，為當之無愧的“夏季祛暑利濕第一豆”。

所以，夏季建議大家把白扁豆加進飲食中，可與大米、蓮子一起做成白扁豆蓮子粥，也可和山藥配伍，制成白扁豆山藥粥。肥胖、大便黏膩者還可將白扁豆與冬瓜一起熬成豆瓜飲食用。

需要提醒的是，白扁豆的藥用價值很高，但服用也是很有講究的。白扁豆中的凝集素有一定毒性，因此白扁豆必須經加熱煮熟後方可食用，否則，有可能出現頭痛、惡心、嘔吐等食物中毒現象。

另外，白扁豆不宜多吃，《本草求真》裏記載白扁豆“多食壅滯”，食用過多易出現腹部脹滿等不適。因此，平素體質虛寒者不宜久食。

孕婦少穿洞洞鞋

夏天，很多孕婦都愛穿洞洞鞋，肥大且穿脫方便，感覺很舒服。其實，這種鞋并非最佳選擇，孕期最好少穿。

一方面，洞洞鞋比較寬大，對腳的包裹性較差、不跟腳，走得稍微快一點鞋子很可能會被甩出，這種情況對孕婦來說很危險。另一方面，有些女性在孕期腳會發生水腫，長期穿這種肥大的鞋子，不容易察覺出“腳脹感”，進而影響孕婦對自身水腫情況的判斷，無法做到及時就醫。

因此，建議孕期最好不要長時間穿洞洞鞋，也不要穿鞋底太平的鞋子。可選擇有1~2厘米鞋跟、材質防滲鞋面柔軟的鞋子，能幫助調節身體重心，走得更穩當。

母乳與輔食有個科學配比表

寶寶從6個月開始添加輔食了，這個時候要怎麼喂奶呢，想吃就喂還是減少次數？不少媽媽都有疑慮，是不是該給寶寶減少奶量了呢？

世界衛生組織的輔食添加原則是：保持一定頻率、按需繼續母乳喂養至2歲或2歲以上。母乳可以滿足6~12個月嬰兒一半以上的能量需求，還可以滿足12~24個月幼兒1/3的能量需求和其他多數營養成分需求。同時，母乳能繼續提供比輔食質量高的營養素以及保護因子。寶寶患病時胃口通常不好，不願意吃輔食，這時母乳就是重要的能量和營養來源，同時能夠降低營養不良兒童的死亡率。此外，母乳會降低寶寶患急性和慢性疾病的風險。添加輔食後，嬰幼兒母乳喂養的頻次會降低，因此媽媽們需要注意，應該積極鼓勵寶寶吃母乳，以保證母乳的攝入。

6~8月齡寶寶：以奶為主，每天2~3餐輔食。每餐先喂輔食，再以母乳或配方奶補充。喂輔食：剛開始吃輔食的量不會很多，應該以1~2勺(每勺10毫升)開始；隨着吞嚥和咀嚼能力提升，寶寶吃輔食的量會增加；有些寶寶在每餐開始時

會比較願意吃，但吃了幾口後，他會因為咀嚼得累而不願再吃，那時便以奶補充；如果寶寶的食欲好，可以適當增加1~2次點心。喂母乳或喂奶：奶量應按寶寶的需要而定，按需喂養；一開始的時候不要減少喂奶的次數，隨着寶寶吃輔食的量逐漸增加，到了一定時候，奶量可以逐漸減少。

9~11月齡的寶寶：每天約5餐，當中2~3餐以輔食為主。喂輔食：大部分8~9個月的寶寶可以用輔食來取代1~2餐奶；每天吃2~3次輔食作為正餐；給寶寶1~2次水果或點心作為加餐。喂母乳或喂奶：奶量應按寶寶需要而定；每天約2~3次，600~800毫升，減少喂奶的次數一般從日間開始；若吃奶太多太頻密，寶寶會減少吃正餐的胃口。

12~23個月的寶寶：每天約5餐，當中3~4餐以輔食為主。喂輔食：大部分12~23月大的寶寶，可以跟大家吃一樣的菜和飯了，但需要切得稍微細一點，口味清淡一些；每天吃3~4次輔食作為正餐；給寶寶1~2次水果或點心作為加餐。喂母乳或喂奶：奶量應按寶寶需要而定；每天約2~3次，約400~500毫升，減少喂奶的次數一般從日間開始。

年輕父母的四大育兒焦慮



生兒育女是每個家庭的大事，很多年輕父母們有了自己的孩子後，焦慮攀比、無所適從。在北京市學前教育研究會副秘書長王瑜元、北京市東城區回民實驗小學特級教師劉燕君看來，中國家庭育兒焦慮主要集中在四個方面，面對愈演愈烈的高成本育兒形勢，家長們應客觀看待，合理調適，積極緩解不必要的焦慮。

隔代撫養導致的家庭矛盾。隔代撫養在中國家庭中很普遍，年輕父母生活經歷和獲取知識途徑與祖輩不一樣，育兒理念和育兒方式上存在差異，容易發生矛盾。但這種現狀並不是沒有辦法解決，兩位專家表示，緩解衝突的關鍵就是要把孩子的需求放在第一位，以達成共識。一方面，年輕父母也要感謝、尊重祖父母的幫助；另一方面，祖父母也要意識到，孩子的第一責任人是父母，要尊重子女的意見，避免大包大攬。若遇到分歧，大人們不要當着孩子的面爭吵，或者跟孩子說對方的不好。可在事後心平氣和地傾聽和商量，求同存異，即使一些問題不能馬上解決，也可不斷交流增進理解。

碎片化的育兒知識不知如何選擇。現在各種

育兒書籍鋪天蓋地，補習班、興趣班比比皆是。面對諸多選擇，家長要避免盲目攀比，應該用開放的心態對待。因為，教育沒有放之四海而皆準的標準答案，教育的關注點不祇是知識，更要了解孩子的天性，知道孩子成長中的優勢和潛質，父母明確知道要把孩子培養成什麼樣的人，千萬不要拔苗助長。孩子的成長中，身體強壯、心態陽光、愛探索，並能從中得到快樂最重要。

生活不穩定無法給孩子安全感。很多年輕父母到新的城市打拼，陌生的環境需要適應，孩子不論是在自己身邊，都更容易因為各種應接不暇的挑戰而焦慮。事實上，祇要用心投入時間和精力，都能培養出好孩子。重點是不同環境下，教育方式各有側重。如果孩子留守在老家，更多地可能是要教會孩子自律，定期和孩子親情互動，讓他們感受到父母的關愛，而不是“被留守、被忽視”。畢竟，物質和金錢的給予無法代替親情溫暖。如果和孩子在一起，則要教會孩子適應和堅強，小時候的艱苦磨煉，將會成為他們未來人生的寶貴財富。

花費高使得育兒壓力過大。不少父母總想給孩子最好的，傾其所能給孩子買高檔玩具或參加各種補習班，生怕孩子輸在起跑線上。事實却是，花費大把金錢，可能並不能使孩子快樂。聯合國教科文組織曾指出，早期教育不依賴昂貴的設施、稀缺的資源，而依賴於兒童接觸者(看護者)自身的特點。兩位專家表示，激發興趣遠大於硬性灌輸。高檔玩具、昂貴的資源並不一定是孩子需要的，這直接導致的後果就是他們不會珍惜。相反，一些看似“廉價”的活動，更能激發起孩子的興趣。比如，一些能促進孩子動手和思考能力的插件玩具、“舊材料變廢為寶”等，家長更多是要學會和孩子成為朋友，一起學習，一起成長，而不是一味的強制管束。