



生吃蔬菜不必过于担心

近日,话题“爱吃生菜的人天塌了”冲上热搜。起因是有说法称,生菜叶片褶皱多,容易藏匿鼻涕虫和各种寄生虫卵,生吃存在感染风险,不少网友因此对生吃蔬菜心生顾虑。

鼻涕虫是一种外壳退化的陆生软体动物,与蜗牛同属腹足类,长得很像没壳的蜗牛。它本身是无毒的,但可能携带一些寄生虫,比如广州管圆线虫。不过,寄生虫的生命力很有限,只要充分加热,就可以将其杀死。因此,如果在生菜里发现鼻涕虫或者它留下的黏液,就不要冒险生吃了。可以将其清洗干净,充分加热后食用。

其实,因生吃生菜感染寄生虫的病例比较罕见。一项分析显示,我国蔬菜寄生虫感染率为0.03%。食品安全监管部门的长期监测数据显示,正规渠道销售的生菜中,寄生虫的检出率极低。这离不开现代农业的层层把关,如今,无土栽培技术已经在生菜种植中得到广泛应用,用营养液代替土壤,从根本上避开了土壤里可能存在的污染源。即便是传统的土壤种植,在规范化种植和管理下,灌溉水源、肥料处理和田间卫生管理都有相应要求,这些有助于降低蔬菜在生长过程中被病原体污染的机会。值得注意的是,有些个体农户会用未发酵的农家肥灌溉,肥料中容易留存大量寄生虫卵,大幅提升生菜携带虫体风险。

为了保证食用安全,建议做到以下几点。

第一,通过正规渠道购买蔬菜,不要盲目追求农家肥种植的食物。买回家后尽快冷藏,并且和生肉、海鲜分开存放,避免交叉污染。

第二,食用前充分清洗。洗菜前应该把手洗净,摘掉最外层的老叶和明显破损的叶子,再把叶片掰开,在流动的自来水下逐片冲洗,一边冲一边用手轻轻搓洗叶面、叶柄和褶皱处。如果泥沙较多,可以先用清水泡上几分钟,让泥土松动,再用流水反复冲净。洗好后把水甩干,既方便凉拌也不容易变质。用淡盐水浸泡虽能改变渗透压,让隐藏的小虫自动脱落,但浸泡后必须再次用流动水冲洗干净。洗涤剂或果蔬清洗剂的化学成分复杂,极易残留在蔬菜褶皱中,造成二次污染,不推荐使用。

第三,特殊情况需要焯烫一下。

上面这些措施都只能降低风险,无法保证百分百安全。对于来源不明、泥土较多、发现过鼻涕虫或黏液的蔬菜以及要给孕妇、儿童、老人和免疫力较弱者吃的蔬菜,焯熟是更稳妥的选择。焯水1分钟以上,就足以杀灭绝大多数微生物。

最后需要提醒的是,并非所有蔬菜都适合生吃,其中最该当心的是水生蔬菜,比如莲藕、荸荠、菱角、茭白、水芹菜。它们生长在淡水淤泥里,可能携带姜片虫等寄生虫,而不少人吃荸荠、菱角时习惯用牙啃皮,增加了感染寄生虫的风险。建议将这类蔬菜彻底煮熟后再吃,即便要凉拌,也应先用沸水焯一两分钟。此外,四季豆、扁豆、鲜黄花菜等含有天然毒素,必须充分加热才能破坏有害成分,同样不能生食。

中国注册营养师 叶婷

轻松吃够绿叶菜

不少人表示,一天没吃绿叶菜就觉得心里不踏实。从“无肉不欢”到主动吃菜,折射出越来越多人对饮食均衡的重视。然而数据显示,我国居民每天深色蔬菜的摄入量只有55.9克,远远低于推荐量。很多人没吃够蔬菜,尤其是绿叶菜,可能是以下几个原因导致的:

第一,吃早餐只盯着主食和蛋奶,不习惯搭配蔬菜。

第二,外卖和快餐配菜不足,远达不到每餐应有的分量。

第三,某些绿叶菜中含有的草酸、多酚等物质会带来轻微涩味,让很多人对绿叶菜抗拒。

吃够绿叶菜很简单,大家可以试试下面的方法。

早餐加点 安排早餐时,试着把绿叶菜加进来。比如,煮面时放一把菠菜或几片莴笋叶,煮粥时加一些青菜碎,做三明治时多夹几片生菜,煎蛋时加一些绿

叶菜做成蔬菜蛋饼。如果对苦涩味或特殊香气比较敏感,不妨从接受度更高的品种开始,比如豌豆尖、生菜、空心菜等。

蘸酱生吃 苦菊、生菜、油麦菜、香菜、苦菜等适合蘸酱或者做沙拉,酱汁可选用大豆酱、甜面酱、海鲜食高手酱、牛肉酱等。

先焯后拌 这种方法适合烹制多种绿叶菜,最典型的是蚝油生菜、白灼芥蓝等。水烧开,放入绿叶菜煮熟捞出,沥干水分。然后根据自己的喜好,加蚝油、酱油、芝麻酱、海鲜酱等调料即可。先焯后拌制作简单,还能有效去除草酸带来的涩味,特别适合夏日食用。

荤素同炒 做荤菜时顺手加入一些绿叶菜,不但省事,还能借助肉香改善风味、缓解苦涩感,比如牛肉炒芹菜、瘦肉炒油麦菜。绿叶菜炒鸡蛋也是简便

的荤素搭配吃法,适合烹制韭菜、菜心、油菜、菠菜、木耳菜、小白菜、茼蒿、小葱、鸡毛菜等。先把鸡蛋炒好盛出,再起锅放油炒绿叶菜,然后倒回炒好的鸡蛋,翻炒调味即可。

做汤涮煮 煮番茄蛋汤、菌菇汤,出锅前扔一大把豌豆尖;吃火锅或汤锅时,多涮几份菠菜、生菜、茼蒿和油麦菜。涮煮过程中,汤汁的鲜香和油脂会掩盖绿叶菜的苦涩味,同时高温也使部分苦味物质分解,入口更加柔和,不爱吃菜的人也能轻松接受。

加进主食 绿叶菜不一定非以“菜”的形式出现,包饺子、包子时提高青菜比例,做菜饼、馅饼时混入菠菜碎或油菜碎,都能在不知不觉中增加绿叶菜摄入。

重庆医科大学附属第二医院临床营养科营养师 周勤

相关链接

常吃绿叶菜好处多

绿叶菜,如菠菜、油菜、茼蒿、空心菜、菜心等,是营养价值最高的蔬菜,对健康的益处几乎不可替代。

富含维生素C 通常人们以为水果中的维生素C高,其实,绿叶菜中维生素C的含量比普通水果高。

富含β-胡萝卜素 β-胡萝卜素可以消除自由基,延缓衰老,预防慢性病。它还能转化为维生素A,对视力、黏膜、生长发育和免疫力有重要作用。

富含叶酸 叶酸不但对胎儿神经系统发育和造血系统有重要作用,还能预防动脉粥样硬化。

富含维生素B₂ 维生素B₂是中国人最易缺乏的维生素之一,它对皮肤、粘膜和眼睛的健康有重要作用。

含较多维生素E 虽然绿叶菜所含维生素E不及油脂、坚果等食物多,但绿叶菜适合大量食用,仍能获得较多的维生素E。

富含维生素K 维生素K不但与凝血功能有关,还对骨骼健康很重要。

富含钾 绿叶菜是膳食钾的重要来源。钾可以对抗钠(盐)的升血压作用,对防治高血压有益。

含较多钙 虽然就相对含量而言,绿叶菜所含钙不及奶制品和豆制品,但它仍然是钙的重要来源之一。

富含镁 绿叶菜的叶绿素中富含镁。摄入充足的镁,对促进骨骼健康、预防心血管疾病、预防肾结石等都非常重要。

富含膳食纤维 膳食纤维能维持肠道健康,通便排毒;预防肥胖、高血脂和糖尿病;维持肠道菌群的健康。

抗癌防病 绿叶菜富含叶绿素、类胡萝卜素、多酚等多种抗氧化物质。这些有益成分组合起来,构成了绿叶菜抗癌防病的理论基础。

张鑫

营 养
高，吸收
好，科学配
比更放心！
活 动 先 到
先得！

超 氧 化
物 歧 化 酶 富
含 多 种 生 物
酶 和 大 鲑 多
肽，特别是
其中含有的
大 鲑 肽（人
工 养 殖）、海
参 肽、牡 蛎
肽 等 等，是
由 多 个 氨 基
酸 分 子 经 过
连 接 形 成 的，
其 分 子 量 较
小，能够很好
被 人 体 吸 收
利 用。

为回馈新
老朋友的支持，前一百
名 半 价 福
利！详情来
电 咨 询，更 有 礼 品
相 送！

广 告

热 线 电 话：
400-780-0855

汉方济世国际健康产业发展有限公司

声 明 作 废

▲延寿县王中华健康馆,统一社会信用代码:92230129MA196RTG94,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY12301290031837,声明作废。

▲五常市环宇客运有限公司不慎将车牌号为(黑ACKI67)黄色中型普通客车道路运输证丢失,证号:230184026978,声明作废。

▲黑龙江省岚成物流有限公司不慎将车牌号:黑ACL553营运证正本丢失,证号:230183008954,声明作废。

▲高守利,身份证号:2308271974****1523,不慎将宝清县御景旷世7号楼2单元704室购房票据丢失,声明作废。

丢 失 声 明

▲名称:迟娟个体运输户,许可证号:230182034520,地址:黑龙江省双城市希勤乡希勤村九委,不慎将道路经营许可证副本丢失,特此声明丢失。

通 知

黑河市第一副食品商店于2026年7月26日14点,地点在黑河市望江假日宾馆会议室召开股东大会。关于第一副食品商店诉讼的问题。

黑河市第一副食品商店
2026年7月7日

声 明 作 废

注 销 公 告

通 知 公 告

刊 登 热 线

18686716631

13763511313