

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2019 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

富含维C的蔬果应该吃多少?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第172期 总第638期

维生素 C,维持人体健康的多面手。多吃蔬菜水果是现代 人熟识的健康观念,而讲到蔬 菜水果人们首先想到的多半 是当家花旦——维生素 C,维 生素 C 不仅抢占诸多饮料广 告语 C 位,更是功能性食品 的宠儿,是什么赋予维生素 C 如此大的魅力?我们不妨一 探究竟。

1.抗氧化作用:维生素 C 作为重要的抗氧化剂,能够减少 低密度脂蛋白胆固醇的氧化, 从而保护血管内皮,预防动脉 粥样硬化;除此之外,还能清除 体内的自由基,防止正常人体 组织发生病变。

2.提高机体免疫力:维生素 C 促进体内抗体形成,参与免疫 球蛋白合成,进而提高人体免 疫力。研究显示,感冒期间增加 维生素 C 的摄入量能够缩短感 冒病程。

3.促进胶原蛋白合成:维生 素 C 通过激活相关酶,保证胶 原蛋白的合成。胶原蛋白不仅 让皮肤变得 Q 弹,由于其“细胞 黏合剂”的特性,更是有利于溃 疡愈合、维护骨骼和牙齿健康, 以及维护血管壁健康。缺乏维 生素 C 时,毛细血管壁脆性及 通透性的增加,会产生皮下、牙 龈、粘膜出血等坏血病症状,维 生素 C 便是凭着其保护血管壁 的功效赢得了抗坏血酸的别

称。

4.解毒功能:铅、砷等重金 属大量蓄积对人体产生毒性, 维生素 C 可缓解其毒性,增强 肝脏的解毒功能。

5.促进铁的吸收:铁是构成 红细胞中血红蛋白的重要成 分,人体长期缺铁易导致缺铁 性贫血,维生素 C 在预防和治疗 缺铁性贫血方面有着积极作 用。来自瘦肉、肝脏及血制品 的血红素铁其结构天生自带主 角光环,能够被人体直接吸收。

但来自植物性食物如蔬菜、 谷类及豆类的非血红素铁就没 那么幸运了,其三价铁离子 Fe3+ 需被还原为亚铁离子 Fe2+ 并保持溶解状态才能被 人体很好的吸收,维生素 C 能 帮助非血红素铁 Fe3+ 还原为 Fe2+ 并形成可溶性螯合物,在 十二指肠和空肠中仍能使铁保 持 Fe2+ 状态,维持其溶解度、 避免铁离子的沉淀,进而增进 了非血红素铁的吸收。

因此对于我国以植物性食 物为主的膳食结构,增加维生 素 C 的摄入对促进铁吸收、预 防和治疗缺铁性贫血意义重 大。

维生素 C 含量排名前 10 名的蔬菜依次是柿子椒、芥蓝、 豌豆苗、油菜苔、辣椒(青、尖)、 菜花、红薯叶、苦瓜、西兰花、萝 卜缨(小萝卜)。

排名前 10 名的水果依次 是刺梨、酸枣、冬枣、沙棘、中华 猕猴桃、红果(山里红,大山 楂)、草莓、木瓜、桂圆、荔枝。

新鲜的蔬菜水果是维生 素的良好来源,一般而言,叶菜类 的蔬菜比根茎类的蔬菜维生素 C 含量多,而酸味水果比无酸味 的水果维生素 C 含量丰富。

虽然新鲜的蔬菜和水果是 维生素 C 的良好膳食来源,但 这并不意味着蔬菜水果的摄入 量越多越好。过多摄入蔬菜水 果势必影响其他食物的摄入量, 进而造成营养摄入不均衡、

食物种类摄入单一的结果。

例如大量的蔬菜摄入可能 导致膳食纤维摄入过多,进而影 响人体对矿物质和维生素的吸 收率;过多的水果摄入,可能导 致能量过剩。

中国营养学会推荐,每天应 摄入蔬菜 300~500g,其中有一 半以上应是红、橙、紫、深绿 等深色蔬菜;每天应摄入水果 200~350g,相当于 1~2 个中 等大小的苹果。

只有科学的摄入蔬菜水果, 才能既让维生素 C 发挥它的强 大作用,又不影响其他营养素的 摄入,进而保证合理营养、平衡 膳食。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

国庆长假“倒计时”请看好这些出行信息

“十一”国庆假期临近,想必大家都非常期待和关注铁路、公路、民航方面的信息。为方便大家国庆假期出行,本报特别为您准备了一份假期出行攻略指南!

公路出行 >>

国庆假期全国收费高速免费通行

国庆七天假期,全国收费 高速免费通行。七座及七座以 下小型客车高速免费通行时间

为10月1日0时至10月7日24时。 预计10月1日至4日每天 上午10点左右将出现车流高

峰;从10月5日开始,全国高 速车流量高峰逐渐回落;7日 下午将再次出现车流高峰。

铁路出行 >>

国庆节期间请提前1小时30分到站候车

国庆节期间,长春站将 增开多趟临客,满足旅客出 行需求(具体车次详见表 格)。

同时,由于国庆假期, 旅游探亲流叠加,客流大幅 增加,市内交通拥堵,购取

票、实名制验票、安全检 查都需要耗费一定的时间,为 此长春站提醒出行的旅客 务必要提前1个半小时到达 车站,以免排队等候耽误行 程。

车站会对进站的人员和

携带品(运输品)进行安全 检查,无正当理由拒绝安全 检查时,车站安检人员可拒绝 其进站或运输。旅客经过安 检进入候车区域后,因其它 原因离开候车区域,再次进 入时应当重新进行安检。

部分车站的高铁、城际列车可不用取票

对在互联网购买 G、D、C 字头列车车票的旅客,除哈大 线(大连、大连北、普湾、瓦房 店西、鲅鱼圈、盖州西、营口 东、海城西、鞍山西、辽阳、沈 阳、沈阳北、铁岭西、开原西、 昌图西、四平东、公主岭南、长

春西、长春、德惠西、扶余北、 双城北、哈尔滨西)上的 23 个 车站以及长吉(吉林、双吉、九 台南、龙嘉站)、长珲线(蛟河 西、敦化、大石头南、安图西、 延吉西、图们北、珲春站)上的 11 个车站不用取票,车站提

供持二代居民身份证直接进 出站的服务,其余站取票后 才能乘车。互联网购票的旅客 可到南北地下换乘中心,南北 进站大厅,南 2 售票处一、二楼, 北 1 售票处,候车室 12306 服务台旁取票。

民航出行 >>

长春机场国庆节出行安检提示

为确保国庆节期间机 场空防安全,9月中旬起,长 春机场将提升安全检查等 级,机场安检将加强人身检 查,提高开包检查率,实施

脱鞋、解腰带等检查,以更 严格的措施保障旅客出行 安全。

同时,长春机场对进入 航站楼的人员将实施 100%

防爆技术检测,防爆技术 检测需要短暂等候,希望广大 旅客能够理解并主动配合 安全检查工作,共筑平安出 行路。

T1、T2 航站楼过检高峰时段

安全检查等级提升后, 安全检查时间将会延长, 过检高峰时段,您在安检 待检区可能需要更长时间, 请您提前抵达机场,预

留充足时间办理乘机手 续,合理安排过检时间,避 免延误行程。

以下为 T1、T2 航站 楼旅客过检高峰时段。

T1航站楼:6:00—7:30
11:30—15:00

T2航站楼:9:30—11:

14:00—17:00

如有变化请以铁路官方网站 12306 公布为准