

这6类你以为健康的素菜其实约等于在“吃油”！

□ 王璐

夏季一到，很多朋友都在为自己的“减肥大业”努力。随着这些年大家对“节食减肥”的危害越来越了解，更多人已经开始将“吃素食”作为夏日减重的基本操作了。

不过，很多人吃了一个月素菜，不仅没掉秤，反而还重了几斤，还有人甚至在体检中发现血脂不降反升。这到底是哪一步出了问题？是选择的素菜种类不对？是素菜总量吃得太多了？是没有配合运动锻炼？

其实，吃素并不等于热量低。吃素减重要考虑，一是吃得过多，能量依然会过剩变成脂肪。二是如果食物中，糖、油脂等高热量的食物占比过多，也容易能量超标。三是烹饪方法，这也可能是大家忽略的一个关键点。

下面这几类素菜，就是用高油、高热量的不健康烹饪方法做出来的。今天咱们一起来了解一下，以便在减重路上避避雷。



警惕！这6类素菜重油高热量

以下6类素菜中，总有那么几种，是我们的最爱。它们顶着“素菜”帽子，却通通都是重油、高热量的“增肥”选手，大家一定要警惕。

1. 最干香下饭的素菜：

干煸豆角、干煸茶树菇、干煸花菜、干煸土豆、干煸藕丝等，都是超级下饭菜，相信有很多人喜欢。然而干煸菜肴属实是“吸油大户”，不适合有减重、降脂需求的朋友常吃。

干煸，是川菜常见的做法之一。通常要先将食材用油迅速翻炒，等食材表面水分脱去，显出干缩、稍带焦黄时，再加入各类配菜和调味料一起煸炒，使调味料充分被菜肴吸收后，即可出锅。

干煸菜肴讲究的就是亮油、咸香麻辣、外皮稍干而内里软嫩。这样的烹饪过程本就要求下重油，再加上拿来干煸的蔬菜多是比较能吸油的种类，因此干煸的含油量往往很高。

2. 香辣停不下来的素菜：干锅

干锅菜和干煸菜有异曲同工之妙。所谓干锅，是指先将腌制好的食材，用大火、重油（常用猪油或用五花肉煸炒出油）煸炒至部分水分蒸发，使食材表面呈现出干香、酥脆的口感。然后再放入各类调味料，继续煸炒，使食材充分吸收香味。最后将炒好的食材放入干锅中，底部用明火持续加热，让菜肴在食用过程中保持温度和风味。

干锅千页豆腐、干锅土豆、干锅花菜、干锅包菜等，都是常见的干锅素菜，而这些素菜，和干煸所用素菜一样，都是吸油利器。而且，由于菜肴在干锅中持续加热，不断吸收油脂和其他调味料，因此干锅通常比干煸的含油量更大些。

3. 酥香油润的素菜：油炸

干炸蘑菇、炸红薯丸子、炸藕片、炸萝卜丸子、炸茄子，这些可都是中式家宴上的常客。

这些菜肴的统一特点是酥香油润、入口焦香。但这些都是以超重油”为代价换来的——油炸菜肴要想好吃，别着急，下面就介绍一些可以让素菜也诱人的简单做法，让你可以放心享受夏日轻卡美味。

红薯、藕片、茄子等都很吸油，油炸后可谓“满点油王”。再加上高温反复油炸时，会产生丙烯酰胺等各类致癌物，这样的“素菜”还是少吃、不吃为好。

素菜好吃健康的秘诀在这里！

如果不下重油，素菜只用清蒸、水煮、凉拌的做法总让一些朋友觉得滋味缺缺。别着急，下面就介绍一些可以让素菜也诱人的简单做法，让你可以放心享受夏日轻卡美味。

蔬菜，尤其是绿叶菜类，往往膳食纤维含量高，对一些朋友来说口感不佳。如果能用叶菜搭配肉蛋豆等食材，不仅丰富

1. 配搭高蛋白食材

蔬菜，尤其是绿叶菜类，往往膳食纤维含量高，对一些朋友来说口感不佳。如果能用叶菜搭配肉蛋豆等食材，不仅丰富



第四十五期

◎ 图片来自网络

天气越来越热，日晒也越来越强烈。为了避免紫外线照射，很多人出门都开始注意防晒了。然而，最近看到一则令人揪心的新闻：一名26岁的女孩，因为长期“全副武装”地防晒，竟然被确诊为骨质疏松！

一直以来，很多人都认为做好防晒很重要，可以防变黑、防晒伤，怎么也想不到会和骨质疏松挂上钩。防晒和骨质疏松，这两个看似无关的词，怎么就联系上了？今天我们就来聊聊：过度防晒为什么会导致骨质疏松？

26岁女孩骨质疏松上热搜！竟然是因为这个习惯……

□ 阮光锋

过度防晒的隐形代价：

“丢掉”维生素D

防晒，在杜绝紫外线的同时，它最大的代价是也会让人体丢掉维生素D。

维生素D是一类脂溶性维生素，对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收，有利于骨健康。维生素D就像人体内的“钙运输大队长”，当我们摄入钙剂后，若无充足的维生素D，钙难以被肠道有效吸收，更无法顺利地沉积到骨骼中，久而久之就会导致骨质疏松。

为什么防晒会让我们丢掉维生素D呢？因为维生素D的特殊之处就是，它从食物中获得的量很有限，大部分都是靠晒太阳合成的，所以素有“阳光维生素”的美名。数据显示，人体约80%~90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成。而且，只要每天能在阳光下暴露10~30分钟，就可以获得足够人体需求的维生素D了。

但是，防晒霜会阻挡UVB，减少维生素D的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品，也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线，隔着玻璃晒基本上只能晒热晒老，但不能合成维生素D。

我们需要多少维生素D？

我国存在一定的维生素D缺乏情况，0~18岁健康儿童中维生素D缺乏和不足较普遍，其中严重缺乏率为2.46%，缺乏率为21.57%，不足率为28.71%，而且，维生素D缺乏率随着年龄增加还会逐渐增高。

对于绝大部分普通人(0~65岁)来说，每天一共摄入400IU(10微克)就可以了；对于65岁以上的老年人，每天摄入600IU(15微克)即可。

“IU”即国际单位。细心的网友可能发现了，有的维生素D没有标注多少IU，而是XXug。“ug”是毫克。1微克=40国际单位。所以，你将微克乘以40就可以啦。

当然，部分维生素D缺乏的高危人群可以多补充点。比如，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家共识推荐，维生素D缺乏的高危人群可补充1500~2000IU/d，可耐受剂量为4000IU/d。但是，如何判断你是否属于维生素D缺乏的高危人群呢？需要由医生诊断判断，最直观的就是血液化验。

过量也有风险

普通维生素D的安全剂量范围很宽，人群中极少数会有人长期使用超过最大耐受剂量的维生素D，

通常情况很少有因普通维生素D摄入过量导致中毒的报道。

但也并非完全没有。比如北京大学第三医院曾报告过一例因维生素D缺乏而补充大剂量维生素D导致过量的病例。

病例是一位34岁女性，2014年因“抽筋”去北京大学第三医院内分泌科门诊，诊断为维生素D缺乏。她后来出国生活，开始自己补充维生素D，每天吃的量很大，4000~20000IU/天不等，同时服用钙剂，持续5年余。2019年回国后再去医院检查发现维生素D过量。

维生素D属于脂溶性维生素，在体内容易蓄积导致过量甚至中毒。典型的维生素D中毒通常表现为高血钙及其相关症状，如烦渴、多尿、呕吐、食欲下降、肾结石等。此外，维生素D过量可导致尿钙升高，尿钙持续>10mmol/24h可能增加肾结石和肾钙质沉着症的风险。普通人每天摄入维生素D的最大耐受量是2000IU(50微克)。因此，如果大家有吃维生素D补充剂的习惯，注意每天不要超过这个量。

如何科学补充维生素D？

1. 安全剂量是关键

普通成人：每日推荐量400 IU即可。

维生素D缺乏的高危人群建议在医生或者营养师指导下适当增加补充量。

2. 哪些途径可获得维生素D？

首选户外活动、晒太阳。每天让自己裸露四肢15~30分钟(避开正午强光)，注意不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒，但为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险，应尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。

这是最经济最有效的方法，而且户外活动还能让自己动起来，减少久坐，增加能量消耗，促进健康体重管理，防止长胖，可谓是一举多得。

其次，饮食也不用完全忽视。虽然食物能获得的维生素D不多，但一些食物，比如深海鱼(三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化牛奶等也是有维生素D的，户外活动不足的话，不妨注意多吃点这类食物。

如果户外活动少，天天都待在教室、办公室等室内环境中，也可以适当吃点维生素D补充剂，每天吃400IU通常都是很安全的。

(来源：《科普中国》)

户外活动谨防虫类叮咬

被叮咬后的紧急处理

国家卫生健康委日前召开新闻发布会，介绍时令节气(芒种)与健康有关情况。针对芒种时节人们户外活动频繁，应该如何预防虫类叮咬，被叮咬后如何进行紧急处理等问题，相关专家予以解答。

警惕虫类叮咬感染

中国疾控中心研究员刘起勇介绍，芒种时节户外活动需要警惕蚊虫、蜱虫、恙螨和隐翅虫等侵袭。蜱虫吸附皮肤，吸血后体积非常大，往往超过它们身体的5倍多，它的唾液里往往携带多种导致莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病的病原体；恙螨幼虫藏在草叶腐土中，被人叮咬后，皮肤上会形成绿豆大小的红肿水泡，中间可能有焦痂；隐翅虫体液接触皮肤会引起条状溃烂。这些虫子在气温25摄氏度、湿度80%的潮湿环境中最活跃，尤其喜欢栖息在高草区、灌木丛和积水附近。

全国疾控系统蚊虫生态学的监测数据显示，我国南方省份媒介伊蚊(俗称花蚊子)其密度已经处于快速上升期，广东、云南等局部地区存在登革热传播风险，需要重点防范，建议在夏季之初和雨季到来之前，及时清理室内外的积水，保持环境整洁，减少蚊虫滋生。

如何避免蚊虫叮咬

避免蚊虫叮咬，首先要做好物理屏障防护，尽量选择配备纱窗、空调的居住环境，夜间睡眠使用蚊帐。其次要掌握科学驱蚊的措施，室外活动时，建议穿着浅色长袖上衣和长裤，使用驱避剂喷涂暴露皮肤和衣物。最后要注意环境卫生，清理住所内外的废弃容器、花盆托盘等的积水，预防蚊虫的滋生。

此外，预防虫类叮咬要记住“三要”：第一，外出时要穿浅色长衣、长裤，扎紧袖口和裤口，选择光滑面料的衣物，这样可以减少昆虫的攀爬；第二，裸露皮肤及衣物要喷洒含避蚊胺的驱虫剂；第三，返回时要仔细检查全身。我们在户外活动时，要尽量避免直接在草丛、灌木、树荫下久坐或者躺卧，同时要避免用手直接拍打虫子，防止虫子的有毒液体侵入皮肤。

这些说法没有科学依据

有一种说法是“涂抹香油或酒精能让虫自行脱落”，还有一种说法是当被蚊子叮咬后涂抹牙膏或者肥皂水能够预防传染病，这些说法是否可信？

刘起勇解释说，“涂抹香油或酒精让虫自行脱落”的说法，没有科学证据支持。刺激虫会使它更加猛烈，以免口器断裂在皮肤内。在情况允许的时候，最好是寻医，请求帮助处理。第二，要消毒处理，用酒精或碘伏清洁叮咬部位，避免感染。需要注意的是，接触隐翅虫的毒液后，应立即用肥皂水冲洗15分钟，不要用碘酒，避免刺激加重灼伤。第三，要密切观察，如果出现叮咬处发黑、持续发烧，以及皮肤出现红肿、皮疹等症，要立即就医。

这些说法没有科学依据

有一种说法是“涂抹香油或酒精能让虫自行脱落”，还有一种说法是当被蚊子叮咬后涂抹牙膏或者肥皂水能够预防传染病，这些说法是否可信？

刘起勇解释说，“涂抹香油或酒精让虫自行脱落”的说法，没有科学证据支持。刺激虫会使它更加猛烈，以免口器断裂在皮肤内。在情况允许的时候，最好是寻医，请求帮助处理。第二，要消毒处理，用酒精或碘伏清洁叮咬部位，避免感染。需要注意的是，接触隐翅虫的毒液后，应立即用肥皂水冲洗15分钟，不要用碘酒，避免刺激加重灼伤。第三，要密切观察，如果出现叮咬处发黑、持续发烧，以及皮肤出现红肿、皮疹等症，要立即就医。

关于“被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水能预防传染病”的说法，没有科学证据支持。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状，无法杀灭其携带的病原体，如登革热病毒和疟原虫等。若被携带病原体的蚊子叮咬，叮咬后病原体已进入体内，涂抹这些物质无法阻止其感染。因此，被蚊子叮咬后，若出现发热等不适症状，需及时就医诊治。

常有人问：蚊子是不是偏爱某种血型(比如O型血)？目前科学实验证实血型与蚊子吸血偏好没有明确的关联。蚊子选择叮咬对象时，更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号，代谢旺盛的人(如孕妇、运动后人群)更容易被蚊虫叮咬。此外，蚊子对温度敏感，体温较高者(如发热者)更容易被蚊虫察觉。身着深色衣物因吸热和视觉对比强烈，让这部分人更容易被蚊虫发现。人体散发的汗液成分(如乳酸、尿酸、氨等)，还有皮肤微生物群落，比如说一些菌群，甚至某些化妆品品牌，都可能影响蚊子的选择。

(稿件来源：健康中国)