

## 教科文组织举行“冰冻圈科学行动十年”系列活动

联合国教科文组织18日在巴黎总部举行了“冰冻圈科学行动十年”系列活动。

教科文组织介绍,冰冻圈包括冰川、冰盖、永久冻土、海冰和积雪,蕴藏着地球约70%的淡水资源,但其规模正在迅速缩小。冰冻圈流失已经对全球的水安全、生态系统、基础设施等造成影响。

作为回应,联合国将2025年至2034年定为“冰冻圈科学行动十年”,由联合国教科文组织牵头,加强针对冰冻圈变化的研究、监测、教育和公共行动。18日的活动除“冰冻圈科学行动十年”专题论坛外,还包括“2025国际冰川保护年”闭幕式、世界水日活动等。  
据新华社

## 别只知道吃香椿了! 营养师推荐7种营养“春菜”

春天最让人期待的,除了春暖花开,还有那一口新鲜的“春菜”。香椿、荠菜、春笋……到底哪些“春菜”是真正的“营养王者”?

为了让大家不花冤枉钱,北京保健营养美食学会理事、注册营养师谷传玲从膳食纤维、维生素C、钙、胡萝卜素等维度,对20多种“春菜”进行了分析盘点,最终优中选优,挑出了7种最值得吃的“春菜”,错过可要再等一年。



### 健康吃“春菜”牢记这5点

- 1. 不要乱挖野菜**  
春季是野菜生长的季节,但并非所有野菜都适合食用。一些野菜可能含有毒素,或者生长在污染严重的环境中。因此,不建议随意采摘和食用来源不明的野菜。
- 2. 选择新鲜“春菜”**  
在品尝春季蔬菜时,要注意食材的新鲜程度和烹饪方式。新鲜的蔬菜口感更佳,营养价值也更高。同时,烹饪方式也要尽量选择水煮、凉拌、清炒等能保留蔬菜的营养成分和口感的方法,避免过度加工和烹饪。
- 3. 务必要先焯水**  
最关键一步:焯水!很多“春菜”如菠菜、春笋、香椿等,含有草酸、亚硝酸盐,有生涩味。草酸会影响钙吸收,亚硝酸盐则对健康不利。通过焯水,能有效去除大部分草酸和亚硝酸盐,还能软化纤维。所以,吃“春菜”前建议先焯水,才能吃得安心。
- 4. 每天别超200克**  
注册营养师吴佳接受采访时介绍,《中国居民膳食指南》建议,每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2,“春菜”每日食用量应控制在200克以内。  
健康的饮食需要多样化的食物搭配,食用“春菜”时,不妨搭配适量的肉类、豆制品、谷物等,以获取更全面的营养。
- 5. 重视不适症状**  
上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏提醒,春笋、蕨菜等“春菜”虽然好吃,但不能贪多。出现以下症状须立即就医——呕出咖啡色液体、拉柏油样黑便,这是消化道“报警”,提示上消化道出血;头晕目眩、出冷汗,可能为急性失血或亚硝酸盐中毒;嘴唇麻木、皮疹扩散则是过敏的信号。  
春天的仪式感,藏在一口鲜嫩的“春菜”里。但尝鲜之余,别忘了焯水去草酸、适量不贪多。顺应时令,科学饮食,才是对身体最好的滋养。

据人民网



### 香椿——维C超高,开胃健脾

香椿是香椿树的嫩芽,具有独特的香气,是春季不可错过的美味。香椿富含维生素C,含量高达40毫克/100克。这个维生素C水平比木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜都要高。



### 春笋——低脂高纤,补钾稳压

春笋是竹子的嫩芽,它以低脂肪、高膳食纤维著称,并富含多种矿物质,尤其是钾含量较高(300毫克/100克),有助于调节血压。如果平时主食吃得比较精细,蔬菜又总是不够,春笋就是补充纤维的较好选择。



### 荠菜——钙含量高,营养全能

荠菜是春季最常见的野菜之一,素有“野菜之王”的美誉。荠菜属于十字花科,富含维生素C、β-胡萝卜素、钙等多种营养成分,尤其是钙含量极高(294毫克/100克)。荠菜还含有丰富的膳食纤维(1.7克/100克),有助于促进肠道蠕动,改善消化功能。



### 蒲公英——叶黄素多,抗炎高手

很多人对蒲公英的第一印象就是“苦”,吃不惯。但从营养角度来看,它其实很有实力。蒲公英富含维生素C、维生素B2、钾等营养成分,更亮眼的是叶黄素与玉米黄质含量高,充足摄入有助于减少长时间用眼、熬夜、强光对视网膜黄斑区的损伤。如果能接受蒲公英的苦味,生吃效果更好。



### 马兰头——胡萝卜素高,护眼明目

马兰头并非亮眼的野菜,但它的营养实力却不小。每100克马兰头含胡萝卜素高达2040微克,直接超越韭菜和小油菜;维生素C含量达26毫克/100克,同时富含黄酮类成分,营养价值不容小觑。



### 草头——维C超高,补钙护眼

很多人不知道草头(南苜蓿)其实是“维生素C高手”。草头的维生素C含量高达102毫克/100克。它的钙含量也达到了112毫克/100克,是名副其实的“高钙菜”。同时,草头还富含维生素A,对眼睛有帮助。



### 菠菜——营养均衡,老少皆宜

能挤进前七,菠菜靠的不仅是名气,更是实打实的“全能”营养。它的护眼成分相当能打:每100克春菠菜中叶黄素加玉米黄质含量为12.21毫克,β-胡萝卜素含量为5364微克;在基础营养上也毫不逊色,维生素C含量为32毫克/100克,钙含量为66毫克/100克。  
不过,菠菜草酸含量偏高,无论是凉拌、做汤还是清炒,都建议先焯一遍水,这样吃起来更顺口,营养也更好吸收。