

秋天,为什么建议多吃点黏液菜?



你是否曾好奇,蜗牛如何在崎岖的岩石上爬行自如?这得益于它们足腺分泌的黏液,一种类似超级胶水的物质,赋予了蜗牛在各种表面稳步前行的能力。

在植物中,同样存在着—群拥有“黏液超能力”的成员,它们在餐桌上也很常见,给我们一种独特的口感,甚至还因为黏液被赋予多种健康功效。

但这些黏液究竟是何物?对人类身体真的有影响吗?这些黏糊糊的菜很多真对我们的健康大有裨益。因为这些蔬菜分泌的黏液都是精华,属于可溶性膳食纤维,主要由多糖等复杂碳水化合物组成。之所以具有黏性,是因为这些胶体物质在水中能形成黏滑的团块,而黏液分子间存在强烈的相互作用力。拥有合成黏液的特性使这些蔬菜成了植物界的“显眼包”,很多人不喜欢它们奇特的口感,但它们的营养价值一般比其他蔬菜要高。

秋葵的血管守护神之说

比起其他食材,秋葵似乎在我们的日常食谱中出现得有点晚。但滑溜溜的凉拌秋葵闪烁着晶莹剔透的黏液,第一次吃就终生难忘。秋葵的主要成分是果胶和多种糖,这些成分不仅让秋葵吃起来有种独特的口感,还被认为对心血管有益。

有研究表明,秋葵黏液中富含

的可溶性纤维能有效降低血清胆固醇,从而保护血管,有助于预防动脉硬化、冠心病等心血管疾病。黏液物质还具有抗炎作用,可以缓解炎症反应,减轻疼痛和肿胀。

凉拌、炆炒、炖汤都与秋葵高度适配。但是,这并不意味着吃秋葵就能完全预防心血管疾病,均衡饮食和健康生活方式才是关键。

山药的令人手痒和黏液有关吗?

山药作为著名的中药材在美食界同样享有盛名,清炒、炖汤、清蒸,做法五花八门,用其制作的山药脆片、山药泥更是广受大众青睐。山药的学名叫薯蓣,是薯蓣科、薯蓣属藤本植物。

山药的黏液同样是由多糖组成,它不仅让山药在烹饪时更加滑嫩,还富含多种营养素。山药黏液对人体具有很好的保健作用,比如抗氧化、降血压、增强免疫力等。但

洗生山药之后手痒痒也是因为黏液中的植物碱以及山药皮中的皂角素。

山药黏液还含有种叫做薯蓣皂苷的物质,这种物质被认为有助于体内荷尔蒙的合成,能够促进皮肤新陈代谢、提升肌肤保湿功能,同时还能改善体质,预防心血管系统的脂肪沉积,减少皮下脂肪堆积,预防肥胖。它还可以作为药物有效成分制成农药,用于防治松线虫病害。

大葱的黏液可以杀菌?

“一头青来一头白,胡子还在地里埋。头上顶朵小白花,烹饪调味品佳”,虽然很多不喜欢辛辣味道的朋友也讨厌大葱,但它肯定是中餐离不了的伙伴。大葱的黏液中含有硫化物,这是一部分刺激感的来源,可能长出这个味儿就为自己保护自己不被吃。但这些硫化物具有抗菌和抗病毒作用,这主要归因于它们能够干扰微生物的代谢过程和细胞结构。

研究表明,葱中的硫化物能够抑制多种细菌和真菌的生长,对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌都具有一定的杀菌作用。“鼻子不通,吃点火葱”,当你感冒时,妈妈总是让你多吃大葱,这可不是没有道理的。

木耳菜的黏液能润肠?

木耳菜本名落葵,原产于中国和印度。黏液的主要成分是果胶,作为一种可溶性膳食纤维,能够促进肠道蠕动,帮助排便。果胶还具有调节血糖的效果,因为它能够延缓肠道对食物中糖的吸收速度,有助于稳定血糖水平。

木耳菜的黏液能够帮助清除肠道中的废物,促进肠道健康。所以,如果你最近感觉肠胃不太舒服,不妨多吃点木耳菜,让它帮你“清理”一下肠道吧。

黏液也是植物的保护伞

植物长出黏液本意当然不是为了给人类增加营养的,而是充当着自己的“保护伞”,是植物适应环境、自我保护的关键生理机制。

秋葵的黏液像“滑滑盾”,不仅能保持秋葵的鲜嫩口感,还能阻挡一些小虫子和病菌的靠近;山药的黏液类似“保湿面膜”,在干旱的环境里,帮助它锁住水分,防止它变得干巴巴;大葱的黏液能杀死或赶走那些想要伤害它的病菌和害虫,是一道“辛辣的防线”;木耳菜的黏液是“清凉保护层”,在炎热的夏日帮助它保持湿润和凉爽。

玉米黏液:生物固氮的奇迹

最后,我们来说说玉米。你或许未曾留意,玉米的根部也具备分泌黏液的能力。

玉米黏液富含碳水化合物,而这些黏液创造了一个有利于固氮微生物生存的环境。固氮微生物能将大气中的氮气转化为植物可吸收的氮形态,从而提高玉米的氮素利用效率。这一生物固氮过程不仅对玉米生长大有裨益,还能减少化肥依赖,对环保具有显著的正面作用。

除了上述提及的蔬菜,在我们餐桌上还有许多能分泌黏液的食物,如丝瓜、芦荟、银耳、洋葱、芋头、莲藕、海带等。在烹饪这些食材时,我们可以采用适当的方法,比如凉拌、清蒸,少采用炒、煎、炸、烤等高油烹调方法,不要过度清洗,保持其黏液成分的完整性,以充分利用它们的营养价值。

来源:中青网