

春菜上市，营养师推荐这10种

春菜已大量上市，不仅口感鲜嫩，而且营养也很丰富。本期营养师着重推荐10种春菜，介绍其营养、吃法和部分烹调细节。

香椿富含维生素C

中国最新版食物成分表数据显示，每百克香椿含40毫克维生素C，远高于木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜。香椿还富含几十种挥发性香气成分，因此非常鲜美。

沸水焯一焯，切个段儿或丁儿，牙齿再一嚼，其香气释放出来，接触味蕾，鲜美滋味立马爆满口腔。另外，炒鸡蛋、拌豆腐都很好吃，记得炒、拌前沸水焯50—60秒，去除亚硝酸盐。

芦蒿富含膳食纤维

芦蒿，也叫藜蒿、泥蒿，闻起来有股青草气，不浓，但很清新。它最大的营养优势是富含膳食纤维，每百克含膳食纤维高达9.23克，这水平可在蔬菜中称霸了，连吃着很有纤维感的莲藕，每百克的膳食纤维含量也不超过4.9克。

膳食纤维太丰富也有弊端，如果芦笋放得久，纤维木质化，吃起来就会满口渣渣粗糙得很。所以芦笋要趁鲜吃，炒腊肉味道一绝，当然也可以清炒，比如炒豆干。

春笋富含钾

春笋每百克的能量为25千卡，不溶性膳食纤维却高达2.8克，比大多数蔬菜高。春笋还富含钾，充足的钾摄入对控制血压有帮助。

不过，春笋采挖后很快就会失水，口感也不再鲜嫩清脆，而是既硬又涩没法下嘴，营养品质也会降低。能现挖现吃的南方朋友真是有口福。北方朋友想吃春笋，可以考虑从大的生鲜平台买，相比于小超市，保鲜会做得更到位。

春笋跟腊肉是绝配，简单油焖也能鲜掉眉毛，在炒或做汤之前需要煮5—10分钟，除去春笋所含的单宁、草酸、氰苷、麻黄碱，口感就不苦涩了。

荠菜富含β-胡萝卜素

每百克荠菜含β-胡萝卜素2590微克，高于南瓜、芒果等橙黄色蔬果。而它每百克的维生素C含量为43毫克，吃200克就能满足每日维生素C需求的85%，这个含量比我们常吃的芥菜、西兰花、大白菜、菜苔、小白菜、彩椒、苦瓜、水萝卜等都高。

另外，每百克荠菜的钙含量是294毫克，常吃的蔬菜里也就香菜比它高，不过香菜作为调味品，吃得也太少了，这样看还是荠菜在钙摄入量上更有优势。

荠菜可用来包饺子和包子，加鸡蛋火腿做饼，都很好吃，南方用它来包春卷和馄饨比较多，做时要沸水焯1分钟。

马兰头富含黄酮类化合物

马兰头每百克的胡萝卜素含量为2040微克，与木耳菜相当，比韭菜、小油菜还高。每百克的维生素C含量为26毫克，跟小茴香一样，比芹菜叶、鸡毛菜和油菜还高。重点是马兰头还富含抗氧化的黄酮类化合物，可以减少自由基对身体的

氧化损伤。吃时用沸水焯一下，然后浇上生抽，还有焯后的蒜末、辣椒，味道清香。

蒲公英营养丰富

以100克新鲜蒲公英叶子为例，其维生素C含量为47毫克，是大白菜的1.3倍；其维生素B2含量为0.39毫克，平时饮食中容易缺乏维生素B2，因而导致脂溢性皮炎、乏力、口角炎、眼球结膜充血等症状；其钾含量高达327毫克，常吃对控制血压有帮助；此外，它的胡萝卜素含量也很优秀，是胡萝卜的1.8倍。胡萝卜素能在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤健康有益。

蒲公英叶子可以洗净后生吃，若嫌苦，可以蘸点番茄酱或少量黄豆酱，也可以用来做鸡蛋汤，味道都不错。

蚕豆含膳食纤维和钾

蚕豆属于杂豆，每百克新鲜蚕豆的膳食纤维含量为3.1克，比西芹还高55%；蛋白质含量接近9%；同时富含钾，含量为391毫克。

可以直接炒菜，也可以微波烹调或者蒸，甘甜绵软很好吃。

草头中胡萝卜素含量可观

草头，也叫苜蓿，每百克草头的胡萝卜素含量高达5490微克；维生素C含量更是高达102毫克，仅次于甜椒和彩椒，比西兰花、小白菜、芥蓝、菜心这些

蔬菜都高；钙含量高达112毫克，也是蔬菜中的佼佼者。

上海的经典做法是：急火快炒，出锅前再淋点白酒，浇个热油，清香、酒香都给激发出来了，别有一番风味。

枸杞芽钙含量优秀

枸杞芽也叫枸杞头，每百克的钙含量高达146毫克，比芥蓝、小白菜和空心菜还高；钾含量也很优秀，为412毫克，对要控血压的朋友很友好。《红楼梦》里薛宝钗和贾探春就让厨房做油盐炒枸杞芽这道菜，推荐买回去尝尝。

韭菜对眼睛健康有益

韭菜的β-胡萝卜素含量较高，可以在体内转化为维生素A，对眼睛健康有益。其钾含量也还可以，对于控血压的朋友很友好。

韭菜难嚼是因为它的膳食纤维为不溶性，不过其膳食纤维含量并不丰富，每百克的含量只有1.8克，远不足莲藕、西芹、四季豆、山药、芋头、空心菜的一半。

可以用韭菜炒鸡蛋、豆腐、炒虾仁、蛭子、花蛤，味道非常鲜美。也可以用它和鸡蛋一起做饺子和包子。

(据《科普时报》)

一棵树能「喝」多少水

3月21日是世界森林日。树木的生长离不开水，但树木长得那么高，水分是怎么从根部输送到每一片叶子的？一棵树究竟能“喝”多少水？

“树木体内的水分输送是一个自下而上的过程。”中国林业科学研究院副研究员宁攸凉介绍，树木生长所需的水分是由树根从土壤中吸收的。当根部细胞液的浓度大于土壤溶液的浓度时，土壤中的水分就会向根部渗透。“树根在土壤中就就像一个巨大章鱼的手，只要根尖持续向有水的方向生长，就能不断‘喝’到土壤中的水分。”水分进入树木根部后，通过根毛细胞进入成熟区的导管，经由相通的根中导管进入茎中导管，再向上运输给叶、花、果实等，供树木进行各项生命活动。

一棵树一天能“喝”多少水取决于水分蒸发量，据粗略估计，一棵成年树一天可以蒸发400公斤水。当然，不同树种、不同季节，树木的水分蒸发量也存在显著差异。通常，阔叶树每天要蒸发的水分相对多，针叶树相对少一些。对于落叶松，夏季的蒸发量较高，冬季由于树叶枯死脱落，进入休眠状态，水分蒸发量就很少了。(据《科技时报》)

睡梦中，你的大脑如何清理垃圾

当你甜蜜入梦时，大脑并没有闲着，正在进行一些重要的后勤维护工作，比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。

大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾，但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国圣路易斯华盛顿大学的研究人员

在小鼠实验中发现，它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用，会协同放出电信号，生成有规律的脑电波，进而对整个大脑进行冲刷清洗，清除垃圾。

研究者认为，如果在后续研究中掌握了管理这种神经元活动的的能力，或可为一些脑部疾病开创新的治疗方法，甚至可能延缓或预防阿尔茨海默病、帕金森病等神经系统疾病。此外，掌握这种“清洁机制”还有望帮助人们更高效睡眠，即使少睡也能保持健康。(据新华网)



所谓香喷喷的婴儿，到底是源于人们的爱意，还是说确有其香？《通讯·化学》21日一项小型研究首次分析了婴儿和青少年体味化学组成的差异。研究显示，有两种较难闻的化合物仅在青少年体味样本中存在，它们闻起来有汗液、尿液、麝香和檀香的气味。

德国埃朗根—纽伦堡大学团队

“婴儿香”原来是真的香

此次比较了18个婴儿(0—3岁)和18个青少年(14—18岁)混合体味样本的化学成分。样本来自缝在棉质T恤和连体衫腋下的棉垫，受试者穿着这些衣物过了一夜。青少年和婴儿参与者的父母被要求在研究前48小时内，避免食用味道强烈的食物和使用芳香剂及清洁剂。

研究团队发现，虽然两组体味的化学组成相似，但从青少年那里收集的样品中含有更多的羧酸3—甲基丁酸、2—甲基庚酸、辛酸、4—乙基辛酸、月桂酸和肉豆蔻酸，以及百秋李醇和一种

未知气味。他们将羧酸的气味描述为“乳糖味”“果味和干李子味”“霉味、芫荽味和油脂味”“山羊味”“蜡味和肥皂味”，以及“泥土味、青草味和青椒味”，而那种未知气味有“檀香和香茅”的味道，百秋李醇则有“泥土味”。

研究人员认为，较高水平的羧酸和甾体的出现，可能是由于青少年与婴儿皮脂腺及大汗腺活跃度差异所致。他们判断，因为婴儿体味样本中没有难闻的甾体气味，羧酸水平也较低，这可能

(据《科技日报》)

患了重感冒，谨慎坐飞机？

气温乍暖还寒，感冒的人不在少数，不少患者得的还是重感冒。日前有一网友发帖表示，自己因为重感冒后坐了飞机耳朵巨疼，被诊断为急性中耳炎。此事引起了很多网友关注，不少网友也分享自己有类似的经历。

对此，南京江北医院耳鼻喉科主任倪荣生解释，重感冒后耳咽鼓管功能确实会下降，而这正是影响耳膜的重要原因。

日前，网友“亲大鱼”在社交平台上发帖称，自己是从大年初三开始发烧，初七搭乘飞机回北京。在回北京的飞机上，感受到气压变化随之耳朵巨疼，“绝对不是坐飞机的一般不适，当天晚上耳朵疼的都睡不着。”“亲大鱼”说，自己第二天立马就去了医院就诊，被确诊为急性中耳炎，“算是第一次亲身体会这个热知识了。”

“严重了还会穿孔，来自前空乘的经验”“春节期间刚经历过，做吞咽和张大嘴都没用”“以前不知道，刚好有一次感冒坐了飞机，在飞机上一觉醒来突然感觉耳朵像被蒙住了一样，可把我吓的”……在“亲大鱼”帖子的评论区，有相似经历的“病友们”聚在一起。

那么重感冒坐飞机容易耳朵疼甚至中耳炎究竟是为啥，有科学根据吗？在接受采访时，南京江北医院耳鼻喉科主任倪荣生肯定了这一“热知识”。他表示，这与人体内一个叫咽鼓管的管腔有关。“咽鼓管一头在鼻腔后方的鼻咽部，另外一头在耳膜后面一个叫鼓室的腔。”专家介绍，咽鼓管是连接鼻腔和耳朵之间的一根很细的管子，其主

要功能就是调节鼓室的压力，还具有引流的作用，假如鼓室里有液体，可以把液体给排出去。

通常情况下，咽鼓管是“关闭”的状态，而在打哈欠、做吞咽动作或者捏鼻子鼓气的时候咽鼓管便“打开”了。“我们坐飞机的时候，特别是起飞和降落的时候会感觉到耳朵里面闷，就是因为耳膜外空气压力产生了变化，因此这个时候咽口水、打哈欠之类的动作让咽鼓管开放，也是帮助调节鼓膜内外压力。所以在乘坐飞机的时候咽鼓管起到了很大的作用，潜水的时候也同理。”

得了重感冒，患者鼻腔里大多堵塞了很多分泌物，导致咽鼓管通向鼻咽部的咽口被分泌物堵塞，还可能因为被鼻腔炎症波及，导致咽鼓管咽口肿胀而堵上。“这种情况下，咽鼓管功能下降甚至丧失，无论是打哈欠还是做吞咽动作，它的管道都打不开，内外压差大，就可能对耳膜的损伤，轻则引起中耳炎，重则导致鼓膜的穿孔”，倪荣生解释。

因此，专家总结，“重感冒的病人尽量不要去坐飞机”这样的说法确实有一定依据。“如果必须要出行，可以提前吃一些含有收缩鼻甲药物成分的感冒药，或是吃一些帮助清除鼻腔分泌物的药物。也可以冲洗鼻腔来改善。”倪荣生提醒，在乘坐飞机后如果出现明显的耳朵疼痛，或者即使没有疼痛，但下飞机一两个小时耳朵“闷闷”的感觉仍然没有缓解，应及时就医。“如果不及早注意，咽鼓管堵塞后耳膜后的气体会慢慢吸收，造成负压产生渗出，还可能导致粘连，就更麻烦了。”(据《扬子晚报》)

近期多部电影上映，除了要选影片外，不同影厅也令人眼花缭乱，IMAX厅、杜比全景声厅、CINITY厅、CGS中国巨幕厅等等，这些名词代表了什么，与传统影厅相比有什么区别呢？

这几种座位不宜选

平时看电影买票的时候，想选择视听效果最佳的观影位置，并不是简单地选择最中间的位置就可以了，而是需要结合电影类型、影厅规格、银幕大小、阶梯角度、银幕角度以及观影需求等多方面因素综合考虑。

对于2D电影来说，根据美国电影电视工程师协会公布的最佳观影位置准则，首先画面需要尽量占满观众的视野，观众与银幕两侧的视线夹角至少要≥36度。其次，为了避免造成颈椎疲劳，观众与银幕水平线之间的仰角不宜超过35度。

基于这两条原则，与银幕一侧水平夹角过小的偏两侧的座位、仰角过大的最前排座位、离银幕太远且后置音响过近的最后排座位都会影响我们观影的视听效果体验，所以要想获得较好的观影体验，就不宜选择这几类座位。

综合视听效果来考虑，如果是8—14排的小厅，最好选择第5、6排前后居中位置；如果是15—20排的中厅，最好选择第7、8排前后居中位置；如果是21—25排的大厅或者IMAX厅，最好选择第9、10排

那么多种影厅 如何选择最佳观影位置？



前后居中位置。

如果观看的是3D电影，由于3D眼镜会将银幕亮度削弱40%左右，所以为了更好的视觉效果，应该坐在银幕到放映窗口1/2的位置上。

电影院中同一放映厅不同位置的票价不同也都是根据观影效果来定价的，不过，由于每个人的观影需求都不尽相同，具体该怎么选择还要结合自身需求来做决定。

不同影厅有什么区别？

不少朋友都注意到了电影票价也与放映厅的种类有很大联系，那么像IMAX厅、CINITY厅、杜比全景声厅等，与传统影厅有什么区别呢？

电影是声与光技术结合而呈现出来

的视听艺术，一部电影的放映效果是由影厅的放映系统和还音系统共同决定的。

放映系统的播放质量与银幕和放映机密切相关，传统的数字放映多采用普通规格的银幕，用亮度低的氙灯作为光源，分辨率(影响画面的清晰度，与画面清晰度呈正相关)能达到2K，帧率(每秒刷新的图片帧数，该值越高视觉效果越连贯，画面越清晰)一般为24帧；现在的高规格放映厅多采用亮度大于21.3米的巨幕(如IMAX厅、CGS中国巨幕、STARMAX等)，多用亮度高的激光作为光源(如激光厅)，分辨率高达4K(如4K厅)，帧率最高可达120帧(如CINITY)。

还音系统决定了电影的听觉效果，传统影厅采用2D环绕声，高规格影厅如杜比全景声厅，会采用3D全景声带来更好的听觉体验。

总体来说，高规格影厅往往同时具备多项高规格放映技术，如“巨幕4K激光厅”等。选择影厅时，3D电影的画面亮度更加昏暗，宜选择激光厅；恐怖电影搭配全景声效，会带来一场酣畅淋漓的惊吓体验；4D厅的动感座椅加上水雾、气味等环境特效，在为观众带来更丰富体验的同时，也很容易让初次者感到不适。所以要结合影片类型与具体需求来选择不同影厅。

目前市场上主流的高级影厅有IMAX、杜比影院、CINITY和CGS中国巨幕。

IMAX的特色为超大银幕和IMAX摄影机专门拍摄，可以让观众看到比普通银幕多约26%—40%的画面。目前使用最广泛的是数字IMAX，效果最好的是激光IMAX，如果是IMAX专属画幅的电影，推荐在IMAX影厅观看。

杜比影院由高还原画质的杜比视界和带来沉浸式体验的杜比全景声共同搭配，需认准“DOLBY CINEMA”专属标识，一般的“杜比厅”指的是只采用了全景声技术的放映厅，因为杜比全景声可以用来搭配任何银幕，但杜比视界只用于杜比影院。追求音效画质的极致体验的观众，可以选择杜比影院。

CINITY是国内唯一支持放映“4K+120帧+3D”的影厅，配合高规格的影片观看，可使观看效果达到最佳。CGS中国巨幕是对标IMAX生产的国产巨幕。

(据《北京青年报》)