



# 营养师分析了20多种春菜 最推荐这7种

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”？



## 营养师分析了20多种春菜， 最推荐这7种

按膳食纤维、维生素C、钙、β-胡萝卜素、叶黄素+玉米黄质等营养维度，本文对20多种春菜做了综合筛选，选出了7种营养最“突出”的春菜。

### 1. 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。

### 2. 春笋——低脂高纤，补钾健压

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。如果你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低负担选择。

### 3. 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。

### 4. 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+玉米黄质含量高达13.61毫克/100克。这两种成分是黄斑区的重要色素，充足摄入有助于减少长时间用眼、熬夜、强光对黄斑的损伤。如果能接受蒲公英的苦味，生吃效果更好。因为其中的半萜内酯等苦味物质，具有抗炎活性。

### 5. 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，同时富含黄酮类成分，营养价值不容小觑。

### 6. 草头——维C超高，补钙护眼

很多人不知道草头其实是“维C高手”。草头的维生素C含量高达102毫克/100克。不仅如此，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，含量为915微克RAE/100克，对护眼很有帮助。

### 7. 春菠菜——营养均衡，老少皆宜

能挤进前七，春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克春菠菜中含有叶黄素加玉米黄质12.21毫克、β-胡萝卜素5364微克；在基础营养上也毫不逊色，维生素C含量32毫克，钙含量66毫克。

如果你想找一种护眼成分、维生素A和基础营养都在线的深绿色叶菜，那就是春菠菜。不过记得，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。

## 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不明来源的野菜。

### 2. 选择新鲜春菜

在品尝春季蔬菜时，更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！焯水！焯水！重要的事情说三遍。很多春菜如菠菜、春笋、香椿等，天然含有草酸、亚硝酸盐或生涩味。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，吃得安心，才能更好地品味春天。

### 4. 每天别超200克

《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

春笋、蕨菜等春菜虽然好吃，但不能贪多。出现这些症状须立即就医——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。 □来源：人民日报健康客户端

## 预防狂犬病，避开这三个常见误区

目前在全球范围内，狂犬病依然是病死率最高的人兽共患传染病。狂犬病可防，不可治。鉴于狂犬病病死率几乎100%，而规范的暴露后预防几乎100%有效，因此掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

正确预防狂犬病，要远离以下三个常见的误区。

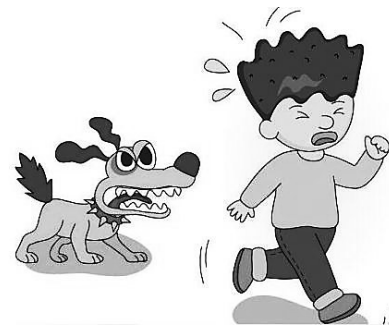
### 误区一：被狗抓伤不会得狂犬病

《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》明确指出，以下情况均属于狂犬病暴露，都应该尽早进行正确预防处置：被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病畜

主动物咬伤、抓伤，舔舐黏膜、破损皮肤处，或者开放性伤口、黏膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或组织，都属于狂犬病暴露。

### 误区二：狂犬病疫苗可以晚几天再打

被狂犬病高风险动物抓伤或咬伤后，狂犬病的预防就是“与死神抢时间”。狂犬病的潜伏期多为1~3个月，1周以内或1年以上极少。然而，每个人发病前，潜伏期的长短并不确定，因此狂犬病暴露后处置应越早越好。虽然晚几天处理有时也可能有效，但基于狂犬病是100%致死性疾病，完全不该去冒这个风险。



### 误区三：看着正常的犬不会传播狂犬病

患狂犬病的犬一般会表现出强攻击性。需要注意的是，犬在患狂犬病的早期，并无明显异常表现，非专业人士很难准确判断其是否患病。因此，“看上去正常”的犬伤人后，依然有传播狂犬病的风险。 □来源：科普中国

### 浙江分类广告

●桐乡市恒信医药零售康泽大药房遗失公章(编号33048310181960)、合同章(编号33048310181961)、发票章、财务章、法人章(王淑珍印)各一枚，声明作废。

●杭州杭钢电器有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。  
●悦华亚太有限公司遗失由浙江稠州商业银行股份有限公司于2023年12月22日核发的开户许可证，核准号：J3387035553601，声明作废。  
●台州市路桥区路北街道士岙村集体经济组织遗失财务专用章一枚，编号33100410196735，声明作废。  
●杭州萧山超鹏装饰材料经营部遗失公章一枚，声明作废。

●杭州听殊商贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●杭州中路汽车服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●浙江中正陵园管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●嘉兴慎鹤文化创意有限公司遗失公章一枚，编号33040210106279，声明作废。  
●杭州萧山金辉水产商行(个体工商户)遗失公章一枚，声明作废。

●杭州富阳豪欣家庭农场遗失公章一枚，声明作废。  
●杭州璟昇商贸有限公司遗失公章、法人章(徐斌印)、财务专用章各一枚，声明作废。  
●杭州红桔文化传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章(于衍红印)、发票章、合同章各一枚，声明作废。

●杭州临安仟恒百货商行(个体工商户)遗失公章，声明作废。  
●杭州临平纷美文化创意工作室遗失公章，声明作废。

●东阳市古月能源有限公司遗失财务专用章一枚，编号3307240145135声明作废。

●杭州环北丝绸服装城有限公司2楼110、112号蒋平遗失8300元押金收据，声明作废。

●浙江爱羽科技有限公司遗失公章、财务章、法人章，声明作废。  
●杭州雷明环境工程有限公司遗失公章，声明作废。