

# 玉米浑身都是宝,挑选玉米有技巧



金黄色的玉米粒,香甜人人爱。你可能知道玉米是人们喜爱的常吃食品,补充能量、维生素,但你一定想不到,它还有一个鲜为人知的大妙用——保护视力。因其特有的护眼功效,被亲切地称为“护眼明星”。

## 玉米须

玉米须性平味甜,服用之后能够有效的治疗多种疾病。玉米须的服用方法有很多,最为常见并且简单的就是泡水了,服用之后能够起到利尿消肿的作用。

## 玉米粒

玉米可以说是很多人百吃不厌的美食了,而玉米粒不仅仅好吃,还有很多神奇的作用!

### 1.降糖降脂

丰富的钙可起到降血压的功效,有促进细胞分裂、降低血清胆固醇、并防止其沉积于血管壁,因

此,玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

### 2.明目

玉米中含有丰富的叶黄素又名“植物黄体素”,是构成玉米色素的主要成分,有助于预防视网膜黄斑的退化,降低中老年人失明的几率。

### 3.延缓衰老

玉米胚芽中含有丰富的维生素E、植物甾醇等物质,都是良好的抗氧化剂,有延缓衰老、预防心脑血管疾病、降低胆固醇的功效。

### 4.通便助消化

玉米中含有丰富的膳食纤维,能预防便秘和痔疮,还能降低胃肠病的发生几率。

### 玉米芯

玉米芯中富含丰富的纤维素、半纤维素、木质素等,在经过加工

和处理之后不仅可以作为饲料预混料,蛋氨酸、赖氨酸、蛋白粉等,用途广泛,还可以用于眼镜、纽扣、电子元件、汽车零部件等。

## 玉米叶

玉米叶的主要成分是纤维、淀粉和蛋白质,而且还具有很好的韧性,两者结合,玉米叶其实是非常好的清洁工具了。用玉米叶刷有油污的锅碗瓢盆,健康无污染,而且非常管用!玉米叶还可以清洁灶台、洗手池,洗水果也能洗得非常干净。而且玉米叶有很强的自净效果,不必担心像传统抹布一样残留细菌。

挑选玉米时,最好选七八成熟的,太嫩,水分太多;太老,其中的淀粉增加,蛋白质减少。挑选玉米,可以用手掐一下,有浆且颜色较白,可以蒸或煮着吃,口感和营养最好。

## 看叶子

买生玉米的时候,一定要观察一下玉米外皮包裹的叶子是什么颜色的。如果叶子是青色的,玉米就是新鲜的。如果叶片发黄发干,可能玉米已经不怎么新鲜了!

## 看玉米须

玉米须是玉米新鲜与否的重要标志,如果玉米须是成簇的,而且显得新鲜和整齐,那么玉米就比较新鲜。如果玉米须是枯萎的,像一团草,这就是老玉米了。

## 看玉米粒

想吃香香嫩嫩的玉米,一定要看一下玉米粒的软硬。轻轻掐一下玉米粒,如果很饱满能掐出水,那么玉米一定很新鲜。

(据人民网)

## 营养好但胆固醇高

# 动物肝脏该不该吃?

说起吃动物肝脏,可以说有人爱来有人怕。爱它的人被其营养价值征服,将其视为“补血明目”好食材;怕它的人则担心肝脏是动物的主要解毒器官,含有很多毒素,吃了对健康不利。那么,动物肝脏到底该不该吃呢?

## 名副其实的“营养小宝库”

动物肝脏的营养价值的确很丰富,是个名副其实的营养小宝库。首先,动物肝脏富含优质蛋白质,以猪肝为例,每百克含蛋白质19.3克。其次,肝脏含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃点肝有助于预防或改善缺铁性贫血。此外,肝脏中维生素A含量高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物性食物。维生素A具有促进生长发育,维持正常视力、防治夜盲症,保持皮肤健康,以及增强机体免疫力等作用。维生素B2在肝脏中的含量也不低,每百克猪肝中含2.08毫克,它参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正



常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和粘膜的完整性。

## 适量食用动物肝脏利大于弊

营养价值确实需要被承认,但是动物肝脏的胆固醇含量都比较高也是事实,比如每百克猪肝含胆固醇288毫克。虽说新版美国膳食指南取消了胆固醇摄入量,但患有高胆固醇血症及其他相关心脑血管疾病的人还是应该限量食用。同时,肝脏作为动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏

中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

说了肝脏的这么多好处和坏处,动物肝脏到底能不能吃呢?答案是能吃,需要适量吃,不能多吃。吃肝脏的营养收益毋庸置疑,至于其中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,无需担心。总体而言,适量食用肝脏利大于弊。

(据《北京青年报》)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名