

# 蚕蛹的营养价值



蚕蛹是一种小众食物，喜欢的人趋之若鹜，不喜欢的人避之不及。实际上，蚕蛹作为一种昆虫类食物，营养非常丰富，那么蚕蛹都有哪些营养价值？哪些人不适合吃？又该如何挑选呢？

蚕是我国传统的特色经济昆虫，其个体发育要经历卵、幼虫、蛹、成虫四个阶段，属于完全变态昆虫。秋蚕结茧后以蛹态渡过漫长的冬季，为了种族延续和生存需要，蛹体内积累了丰富的营养物质，具有极高的营养价值。市场出售的蚕蛹分黑蛹、黄蛹和绿蛹三种。黑蛹和黄蛹都是“成蛹”，在较高温度的环境中蛹壳变黄，在较低温度的环境中蛹壳变黑。绿蛹是成蚕在茧壳中刚刚转变成的“幼蛹”，其口感尤其鲜嫩，被称之为“神仙蛹”。

## 蚕蛹有什么营养价值

蚕蛹是我国国家卫生健康委员会公告的普通食品目录中唯一的昆虫食品，其蛋白质高达63%以上，氨基酸构成比例合理，根据FAO/WHO标准属于优质蛋白质食品。蚕蛹中的脂类成分主要由多种不饱和脂肪酸组成，占其干重的25%~30%，具有多种生理作用。蚕蛹中的营养元素主要有胡萝卜素，维生素A、B<sub>2</sub>、C、E等，矿物质元素主要有钾、镁、铜、锌、硒等，其中维生素A、B<sub>2</sub>的含量是牛乳的5~10倍，维生素B<sub>1</sub>是牛奶的6.5~26倍。另外，大多数可食用的陆地昆虫是以新鲜的植物和木材为食，所以它们比螃蟹和虾等要干净。根据实验表明，蚕蛹中的蛋白质和多肽能够增强免疫力；多肽和氨基酸具有显著的抗肿瘤作用；生物多肽具有明显的自由基清除能力及抗氧化性；亚麻酸等不饱和脂肪酸对动脉粥样硬化、心血管疾病和高脂血症等具有很好的预防作用；不饱和脂肪酸可以改善阿尔茨海默症或轻度认知障碍患者的认知功能。

## 哪些人不适合吃蚕蛹

蚕蛹适用于炒、炸、烤、煸、烧、煮、腌、卤、炖、泡等多种烹饪方法，但

不可生食。以下人群不适合吃蚕蛹：(1)对海鲜类过敏的人群。蚕蛹属于发性食物，会引起对异源蛋白过敏的人群皮肤瘙痒、嘴唇红肿或肠胃不适等过敏症状。(2)脾、胃、肠、肾功能障碍的人群。由于蛋白质含量过高，蚕蛹可能会加重肠胃消化负担和肾脏的代谢负担。(3)正在减肥的人群。蚕蛹中含有丰富的脂类，大量食用会导致肥胖。(4)有外伤的人群。蚕蛹不利于伤口的愈合。

## 如何挑选蚕蛹

市场上的蚕蛹主要为黄色或黑色，二者区别不大。外观上黄色蛹成色更好，营养价值上几乎没有差别，口感上黑色蛹更好，价格上黄色蛹更贵。我们可以根据需求选择购买黄色蛹还是黑色蛹。

在选择好颜色后，我们可以根据以下方法确定其新鲜程度：观察尾部，尾部会动说明新鲜；观察眼睛，蚕蛹的眼睛就是两个小黑点，颜色越浅越新鲜，如果眼睛变成了深黑色，则说明不新鲜；观察鼻子，蚕蛹的鼻子就是脑袋上的小白点，白色说明新鲜，黑色说明不新鲜。

(张恺)

# 莲藕怎么吃最补

中医认为，莲藕性寒，味甘，归心、脾、胃经，有消瘀清热、除烦解渴、止血健胃之功效。如《本草拾遗》云其“消食止泄，除烦，解酒毒”。《滇南本草》云：“多服润肠肺，生津液。”

莲藕一年四季皆有出产，随着在水中生长的时日渐长，其水分含量下降，而积累的淀粉逐渐增多，外表颜色也变得更深。这时候的藕，口感会变得绵软而面，不再适宜生食或清炒，但可以制成糯米藕或者用于炖汤。制成熟莲藕后，功效与之前大不相同。《本草经疏》载：“藕，熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，实下焦，消食，止泄，生肌，及久服令人心欢止怒也。”

莲藕作为时令蔬菜，既可食用，也可入药，微甜而脆，人皆爱食，宜挑选比较圆，外皮呈黄褐色，肉肥厚而白，外壁比较厚者，其口味极佳，营养也最丰富。

莲藕食用方法丰富，可生食、可做菜，还可加工制成的藕粉，味甘性平，能养血止血、养阴补血、调中开胃、健脾止泻，为衰老、虚弱、久病之人的理想调养食品。推荐几道莲藕的食疗方。

**土茯苓莲藕汤：**莲藕500克，土茯苓500克，粉葛500克，赤小豆100克，桑白皮50克。土茯苓去皮切段，粉葛去皮切块，将材料放入煲内，水滚后转慢火煲3小时即可。具有清热毒、消骨火、祛湿等功效。

**猪脊髓煲莲藕：**猪脊髓500克（连脊骨），莲藕250克。将上二味同放锅内小火熬煲2小时。可补血益肾，适用于遗精、面色苍白、四肢乏力、腰膝酸软等症状。

**秋梨莲藕汁：**秋梨去皮、核，莲藕去节，捣汁饮。可清热润肺，适用于肺热型咳嗽，以及有痰黄、咽干舌燥等症者。

**鸭腿麦冬莲藕汤：**鸭腿300克，莲藕200克，麦冬10克，料酒1勺，盐3克，葱、姜适量。将鸭腿洗净，葱、姜切成碎末，麦冬用清水浸泡备用。将莲藕洗净去皮后滚刀切块备用。锅中水加入麦冬后烧开，放入料酒、葱、姜，将鸭腿煮至八成熟。撇去鸭腿汤上面的油脂，放入切好的莲藕，继续煲汤20分钟左右。炖至鸭腿莲藕熟透而不软烂，最后加入少许盐调味即可出锅。此汤可滋阴润燥、健脾开胃。

(徐敬)

## 嗜好砖茶警惕氟中毒

长期大量饮用高氟砖茶可导致人体内摄入过量氟，从而引起以牙齿、骨骼损害为主的一种全身性慢性蓄积性中毒——饮茶型地方性氟中毒（以下简称地氟病）。该类型氟中毒病区主要分布在西藏、四川、青海等有长期饮用砖茶习惯的地区。近日，国家卫健委印发《饮茶型地氟病健康教育核心信息》，旨在进一步加强饮茶型地氟病流行区健康教育，提高病区群众健康意识，引导群众购买饮用含氟量合格（小于或等于300毫克/公斤）的低氟砖茶，有效降低病区百姓氟摄入量水平，从源头上保护好自身的牙齿和骨骼。

据研究，茶树是一种能够高度富集和凝聚氟的植物，砖茶含氟量在500~800毫克/公斤，高者达1000毫克/公斤以上。砖茶是边疆地区居民的生活必需品，居民年砖茶消耗量一般为几公斤，多者达十几公斤甚至几十公斤。而一旦摄入过量的氟，就会引起氟中毒，轻者表现为氟斑牙，重者则患上氟骨症。

饮茶型地氟病最有效的干预措施是不要购买未获得食品生产许可、无标签标识以及来源不明的砖茶。另外，要养成正确的饮茶方式，建议第1~2泡茶汤只用作冲洗茶叶，不要饮用，这样能明显减少人体对氟的摄入。此外，泡茶适宜边泡边喝，不适宜用大杯长时间浸泡。不喝浓茶、长时间煮沸的茶和浸泡时间过长的茶。尤其在熬煮砖茶的时候不可以放碱，因为在碱性条件下，茶叶中氟的溶出效率更高。

注：1公斤=1000克 (王平)

## 三子养亲露降气化痰

三子养亲露即取苏子、白芥子、萝卜子各60克，冰糖500克。苏子、白芥子、萝卜子洗净后，用干净的白纱布包好，用白线扎牢，再打碎，然后倒入锅中，加冷水1碗，小火煎10分钟，约剩半碗药液时滤出，再加水大半碗，煎至半碗药液时，滤出弃渣；冰糖加水适量化成糖汁，

把药汁糖汁合并，用旺火隔水蒸2小时，装瓶备用。1日2次，每次半匙，饭后服。此方有降气化痰、畅膈宽胸、温中止咳之功，对老年久咳气逆、痰多胸闷、饮食不振、肺气实者甚为相宜。正所谓“三子养亲祛痰方，芥苏莱菔共煎汤，大便硬加熟蜜，冬寒更可加生姜”。(马石)

食管癌是一种发生于人体食管部位的恶性肿瘤，早期症状不明显，难以察觉与发现，很容易误诊。中晚期典型症状表现为进行性咽下困难，病情严重情况下，患者连水、唾液都不能正常下咽，伴随并发各种严重病症。对于食管癌患者，营养干预极为重要，关系到患者的生命维持。

### 一、营养干预对食管癌患者的重要性

食管是人体的重要消化器官，是摄入食物、水、唾液下咽，获取营养的主要渠道。食管部位出现恶性肿瘤，到中晚期时，患者就会出现进行性下咽困难情况，先是不能够下咽干性食物，然后是流质食物，最后连水、唾液都不能下咽。患者食管失去正常下咽功能，食物、营养物质无法正常摄入。那么，要想保障患者的生命健康，维持最基本的生命物质，就需要通过肠内营养、肠外营养，对患者实施营养干预。此外，食管癌患者的消化系统、脏器组织等容易受到功能性影响，患者对营养的需求度提升，要想保证患

者的生命健康，提高治疗效果，就必须开展好营养干预工作。

### 二、对食管癌患者的营养干预方法

1. 肠内营养干预：主要是通过管饲、口服的方式实施，口服是生理干预途径，主要面向早期食管癌患者或食管下咽功能基本存在的患者。对于已经失去食管下咽功能的患者，则选择管饲，比如选择鼻胃管、鼻肠管、空肠造瘘术。其中，空肠造瘘术是目前首选的营养支持途径。主要方法是，选择空肠营养管，将其置入病人的空肠内，经过腹壁位置引出并固定营养管。在实施空肠造瘘术时，需在局麻或硬脊膜外阻滞麻醉下实施。鼻胃管、鼻肠管主要是将管道通过患者的鼻腔部位直达胃肠道，给予营养干预。营养干预时，注意患者身体状态，保持管道通畅，避免管道拽扯、按压、扭曲等情况出现。

2. 肠外营养干预：主要针对严重营养摄入障碍患者，通过静脉途径实施，目前中心静脉导管及输液港是常用的治疗手段。主要方法：将中心静脉导管中营养物质经由患者静脉部位输入到静脉组织中，在身体循环系统作用下，完成营养周转，以达到营养支持目的。简单理解就是肠外营养干预类似于输液，一般情况下，这种营养干预方法针对那些无法正常通过肠外方法摄入营养物质患者。营养制剂选择上，食管癌患者的营养制剂与配方与其他癌症患者的营养方案基本相同，主要营养制剂成分为整蛋白型肠内营养制剂、短肽型肠内营养制剂、氨基酸型等。此外，像碳水化合物、脂肪乳剂、水溶性维生素、电解质及微量元素等基本营养元素，都是肠外营养干预的常见配方，目的就是满足人体营养基本需求，维持生命生态。

(张良)

## 食管癌患者的营养干预

### 本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	012 《民族医药报验方汇编》 (2009)	30	A10 2010年《民族医药报》 合订本	48	A16 2016年《民族医药报》 合订本	48	A22 2022年《民族医药报》 合订本	60
005	《民族医药报验方汇编》 (2000—2001年)	25	013 《民族医药报验方汇编》 (2010)	35	A11 2011年《民族医药报》 合订本	48	A17 2017年《民族医药报》 合订本	50	204 《我的疗疾手记》	46
009	《民族医药报验方汇编》 (2006)	25	014 《民族医药报验方汇编》 (2011)	35	A12 2012年《民族医药报》 合订本	48	A18 2018年《民族医药报》 合订本	50	206 《我的用方体会》	36
010	《民族医药报验方汇编》 (2007)	25	015 《民族医药报验方汇编》 (2012)	35	A13 2013年《民族医药报》 合订本	48	A19 2019年《民族医药报》 合订本	60	邮购时请在汇款单附言栏内 填写购书编号、详细地址、姓名、 邮编、电话等，以便及时邮寄。	
011	《民族医药报验方汇编》 (2008)	25	A03 2003年《民族医药报》 合订本	30	A14 2014年《民族医药报》 合订本	48	A20 2020年《民族医药报》 合订本	60	邮购地址：广西南宁市良庆 区秋月路8号民族医药报编辑部 收款人：编辑部 邮政编码：530201 邮购咨询电话：0771-3131615	
			A04 2004年《民族医药报》 合订本	30	A15 2015年《民族医药报》 合订本	48	A21 2021年《民族医药报》 合订本	60		