

秋葵煮咖啡是个啥? 不仅能喝,还香得很



最近小红书上“秋葵泡水”火了。但所有尝试过的博主都表示“太恶心了”“大碗鼻涕”“小食痰记”……想当年在北京奥运会前后,彼时的秋葵还是一种网红蔬菜。奇特的外形和怪异的口感,让秋葵成为只有高档餐厅才有的菜色。如今秋葵已经成为菜市场上再寻常不过的一种蔬菜。褪下网红“光环”的秋葵,不仅在餐桌上大放异彩,还成为广大好奇群众做黑暗料理的对象。

不过秋葵的另外一种做法你或许没听说过——做咖啡。

植物学必考点

秋葵学名是 *Abelmoschus esculentus*, 英语叫 okra, 中文名又叫黄秋葵或羊角豆。虽然名字有“葵”有“豆”,但秋葵属于锦葵科秋葵属,和菊科的向日葵以及豆科植物都没有什么亲缘关系。

锦葵科特有的单体雄蕊,几乎是植物学必考的重点。

这种奇特的雄蕊表现,在秋葵的花上就能直观看到:花药分离,花丝联合成束状包围在雌蕊外面,植物学上称之为“雄蕊柱”。

黏液来自哪里?

秋葵味道其实并不出众,它不甜不酸也不辣,倒是黏滑的口感及略微违和的青草味道,给食客留下很深的味觉印象——喜欢的人很喜欢,不喜欢的人惧怕这种感觉,像是在吃鼻涕一样可怕。

这黏滑的口感来自秋葵自身的黏液,尤其是鲜嫩的秋葵,一掰开就能看到透明的黏液流出。

这些黏液主要由水溶性的膳食纤维构成,包括果胶、纤维素、半纤维素和多糖等等。

由于人体缺少相关的酶进行水解,所以膳食纤维没办法被人体分解吸收,不会产生热量,只能在肠道走一遭,随后排出体外。因此,膳食纤维能让人产生饱腹感,刺激肠道蠕动,也被认为有一定的减肥作用。

但要明确的是,富含膳食纤维的果蔬在一定程度上都具有这种功能,并非秋葵独有。所以,完全依赖秋葵减肥,甚至是把秋葵当成网红保健品来对待,实在是有点过了。

秋葵怎么吃?

秋葵入口黏滑的程度,取决于烹调方式和时间,煮的越久,黏滑程度就越低,清爽脆韧的口感也就大打折扣。

有黏液的蔬菜本就不多,山药太常见,木耳菜风味稍逊,因此这几年秋葵凭借着出众的口感、独特的外形以及丰富的营养,登上了寻常人家的餐桌,征服了很多人的味蕾,成了沙拉、凉菜、咖喱、炖汤、烤串、酱菜中的常客。

日式居酒屋一般都有一道叫“冰镇芥末秋葵”的前菜,黏滑湿润的温柔伪装下,藏着锋芒毕露的呛人鼻息和刺激快感,还能尝出秋葵本真的鲜味,当下酒菜再合适不过。

许多厨师还会利用秋葵的特性将其加入菜肴,以求勾芡一样的效果,让汤羹更加浓稠。

最出名的当属美国南部传统菜式——秋葵浓汤(Gumbo):以秋葵、奶油炒面糊和北美擦[chá]树叶磨成的粉末来增稠和调味,加入蔬菜、海鲜、肉类熬炖,味道辛辣,口感黏腻,被誉为是“来自新奥尔良的问候”。

秋葵还能用来煮咖啡?

说回文章开头的话题,真的可以。其实,秋葵的正式中文名称叫做咖啡黄葵。嗯?似乎明白了什么?

美国南北战争时期,由于北方盟军进行物资封锁,南方的咖啡豆供应紧缺,人们便尝试找寻其他作物当替代饮品,其中包括菊苣、柿子和秋葵。

来不及采摘的鲜嫩秋葵果,过段时间就会变得又老又柴,干瘪开裂。如果摇晃果子能听到“咕噜噜”的声音,基本就说明种子成熟,可以收获了。

成熟的秋葵籽经过低温烘焙后,研磨冲调成的饮料被称为“秋葵咖啡”,不仅具有类似咖啡的醇香,而且还尝不出咖啡那种天然的酸涩味。

最重要的是,“秋葵咖啡”不含咖啡因。这对于喜爱咖啡香气,却又容易对咖啡因过度敏感的人来说,简直是一大福音。是的,我们可能不用再为喝多咖啡失眠而担心了。

来源:科普中国



这个吃饭习惯,可能让娃越来越胖

儿童肥胖已成为影响身心健康的重要问题,其防治需从日常饮食习惯入手。本文将介绍如何通过增加蔬菜摄入、优化家庭饮食环境以及进食方式,科学有效地帮助孩子预防肥胖,促进健康成长。

多吃蔬菜

真能预防儿童肥胖吗

许多家长都听过“多吃蔬菜能预防儿童肥胖”的建议。多吃蔬菜真能预防儿童肥胖吗?让我们一起来找科学答案。

蔬菜种类繁多,色彩丰富,是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物的重要来源。多吃蔬菜可以帮助控制体重,因为蔬菜普遍具有低能量、高膳食纤维的特性。如100克西兰花仅含约35千卡能量,100克炸鸡约含300千卡能量。蔬菜中的膳食纤维能延缓胃排空,让孩子更长时间保持饱腹感。

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,6-17岁儿童每天吃300-500克蔬菜。如果蔬菜在每天的餐盘中占比能达到近一半,将有助于减少总能量摄入,从而降低儿童肥胖发生风险。

如何防止孩子体重超标

大家可能听过家庭食物环境与儿童肥胖的话题。那么什么是家庭食物环境?又是如何影响儿童体重的呢?

家庭食物环境通俗地说就是指家庭中与食物相关的各种因素和条件,即包括家里有什么食物,食物是否方便孩子拿取,也包括吃饭时的氛围,家长的饮食行为,以及是否定制饮食规则等。

优化家庭饮食环境可有效降低儿童肥胖风险。如家中减少含糖饮料以及高油高糖糕点的提供;将新鲜的水果洗净削成块放在茶几上,让孩子看得见,方便吃,增加儿童水果摄入量。

此外,家人一起在家中吃饭,保持轻松愉悦的氛围,父母以身作则食用健康食物,不把食物作为奖惩手段等可以减少孩子不良饮食行为。这些良好的家庭食物环境在不知不觉中就能培养出孩子健康饮食习惯,减少儿童体重超标风险,使孩子受益终身。

为什么吃饭快的孩子更易胖

生活中会看到有些孩子吃饭速度很快,“狼吞虎咽”的。这不仅不利于食物的消化吸收,还会增加儿童肥胖的风险。

大家常听到“饱腹感”这个词,饱腹感是指进食后产生的不需要继续进食的感觉。人体饱腹感的传递需要时间,一般大脑接收“吃饱”的信号产生饱腹感约需要20分钟。吃饭快的孩子往往在饱腹感产生前就已经摄入过多能量。



研究发现,进食速度快的人平均每餐可多摄入15%的能量。相反,细嚼慢咽可以让大脑有时间接收到已经吃饱的信号,从而减少不必要的能量摄入。

因此,我们要培养孩子们细嚼慢咽的好习惯,这样不仅能帮助他们控制进食量,维持健康体重,还能促进食物消化吸收,让孩子更从容地享受美食!

来源:中国疾病预防控制中心

这5个很多人认为的身体缺陷,其实是健康表现

在日常生活中,我们常常被各种身材标准所裹挟:腿要细、肩要窄、皮肤要光滑……也会因此将自己的不同视为“不足或缺陷”。然而,许多被忽视甚至嫌弃的身体特征,其实恰恰暗藏着健康优势,可能正是身体为你留下的保护措施。

体毛旺盛:明显的身体毛发

体毛旺盛指四肢、胸毛(男性)、小臂/小腿汗毛(女性)等较明显的情况。受审美影响,不少人会因“不够精致”选择脱毛。然而,正常毛发不仅是外貌的重要组成部分,还承担着多重积极作用。

它能保护头皮免受紫外线和轻微损伤,睫毛和眉毛帮助阻挡灰尘、汗水进入眼睛;在体温调节中,毛发可在寒冷时保温,炎热时辅助汗液蒸发散热;毛囊周围的神经末梢使毛发成为敏锐的触觉传感器,能感知环境变化并触发保护反应。

粗大腿:较大的大腿围度

大腿较粗通常指大腿根部周长较大,可能由于肌肉发达或皮下脂肪较多所致。

当代时尚常以细长的腿部为美,因此,大腿粗壮常被误认为是肥胖、不够苗条的象征。一些人尤其女性可能因大腿粗而自卑,认为这是身材上的缺陷。

医学研究表明,大腿围度较大其实与多项健康指标向好相关。流行病学研究显示,大腿围与全因死亡率和心血管死亡率呈显著负相关;而且对老年人更有意义,大腿围超过50厘米的老人,发生肌少症的几率比大腿围不足46厘米的人低了约90%以上。

大骨架与宽肩膀:骨骼粗壮的体型

大骨架(宽肩、骨骼尺寸大、胸腔宽厚)的人,常被觉得“显胖”或“缺乏柔美”(女性)、“魁梧过度”(男性)。其实科学研究告诉我们,这样的体型恰恰有其健康意义。

比如,一项对苏格兰2201名成年男性的研究发现,每增加1厘米的胸宽,瘦体重相应增加约3.7公斤,即有更高比例的肌肉和骨量。另一项基于Fels纵向研究的数据也显示,肩宽、髌宽、膝宽等骨架指标与全身的肌肉量和骨矿物质含量呈显著正相关,男女都不例外。

这种可供老年时“消耗”的骨量储备更多,降低骨质疏松的风险。

小胸围:较小的乳房尺寸

小胸围常被与“不够性感”挂钩。但医学研究提示,乳房越大,对身体的负担其实越重。

脊柱外科综述指出,乳房过重会使身体重心前移,增加胸椎前屈力矩,导致背部肌肉长期紧张,引发轴性背痛、肌肉疲劳;乳房缩小手术可改善84.6%患者的背痛,减少腰椎压缩负荷。

神经科综述(含25项研究,3799名女性)显示,巨乳症与头痛、颈肩痛、胸椎后凸、上肢麻木高度相关,术后34%-100%患者头痛缓解。

2019年综述还发现,乳房较大者更易出现胸椎后凸加重、肩关节活动度下降,而小乳房更利于保持挺拔体态,减少脊柱压力。

容易出汗

很多人觉得“大汗淋漓”尴尬、显虚弱,但生理学研究表明,容易出汗往往是体温调节系统灵敏、运动适应能力好的表现。容易出汗并非身体素质差,而是体温调节灵敏、血液循环和汗腺功能良好的信号。但需要注意的是,如果出汗异常频繁,伴有夜间盗汗或影响日常生活,就要排除原发性或继发性多汗症等病理情况。

健康从来不止于外表的线条美,而在于身体内部是否运转良好。真正的美,从不是迎合别人眼中的标准,而是身体自在、心态笃定所散发出的健康光彩。

来源:科普中国