马齿苋(蚂蚱菜)：渐成餐桌上养生蔬菜

维生素C含量超过许多常见水果蔬菜

□科普中国李纯供稿

马齿苋又叫蚂蚱菜、长命菜、五行草、马苋、五方草等，在我国有数千年的历史。除了自然长出来的外，现在也有人工种植的马齿苋。

马齿苋营养价值丰富

李时珍在描述马齿苋时，评价为“其叶比并如马齿，而性滑利似苋”，马齿苋因此而得名。马齿苋是一种多肉植物，有着肥厚多汁的叶片，色泽翠绿。由于它生长迅速，容易繁殖，长期以来一直被视为杂草。

马齿苋的生命力极强，即使在干旱、盐碱地，马齿苋依然可以存活。在我国的东北、山东、福建等不同地区都有广泛分布，在世界的其他温带、热带地区，比如欧洲、北非、中东、亚洲等地区都有。近年来，随着人们对健康饮食的重视，马齿苋的营养价值逐渐被发掘，成为一种备受关注的养生蔬菜。

ω-3脂肪酸。马齿苋最突出的营养价值，就是ω-3脂肪酸含量非常高。要知道，植物性食物中ω-3脂肪酸的含量很少，100克鲜马齿苋叶约有300-400毫克ω-3脂肪酸，这个含量比鲈鱼和带鱼还要高，大约是带鱼含量的2倍，而植物性食物里大多没有ω-3脂肪酸，因此马齿苋也被认为是α-亚麻酸最丰富的植物来源之一。

α亚麻酸是一种ω-3脂肪酸，对于人体生长、发育、预防多种心血管疾病以及维持健康的免疫系统至关重要。由于饮食中ω-3脂肪酸普遍缺乏，因此很多人会把马齿苋进行栽培食用。对于不吃鱼并且没有额外吃鱼油、藻油的人，马齿苋是补充ω-3脂肪酸的优秀食物。

蛋白质。每100克马齿苋中，蛋白质含量高达2.3g左右，这个含量在植物性食物中属于较高水平，可以媲美扁豆、豆角等鲜豆类蔬菜，是冬瓜的7.7倍、白萝卜和南瓜的3.3倍、鲜芸豆和圆茄的2.9倍。

维生素。马齿苋的维生素C含量每100克中约有23mg，和维生素C丰富的柑橘水果水平相当，是西梅的16.4倍、番茄的1.6倍、小油菜的3.3倍，丝瓜的5.75倍，超过许多常见的水果和蔬菜。

维生素C作为一种强效的抗氧化剂，能够保护身体免受自由基的损害，预防多种疾病。除了维生素C，马齿苋还富含β-胡萝卜素、维生素E等抗氧化剂，这些成分对于保护视力、皮肤健康和免疫功能等方面都具有重要作用。

矿物质。马齿苋的钙含量每100g中约有87mg的钙，是不错的补钙蔬菜。它富含钾（494mg/100g）和镁（68mg/100g），这些矿物质对降血压和心脏健康都有好处。

除了以上营养突出外，马齿苋含有去甲肾上腺素，这种物质可以促进胰岛素的分泌，有助于降低血糖。另外，让马齿苋里黏黏糊糊的成分其实是多糖，多糖同样有助于延缓血糖的上升速度。

马齿苋吃法花样多

马齿苋的水分含量高达90%以上，吃起来多汁爽口。和其他野菜不同的是，马齿苋本身没有苦味或者涩味，微微有一些咸味和酸味，所以福建等地区会把马齿苋叫做“酸菜”。

马齿苋的所有部分都可以吃，不同国家马齿苋的吃法不同。澳大利亚原住民以马齿苋种子制饼。希腊人则将其叶茎与菲达奶酪等食材混合，用于制作沙拉、炖煮或砂锅菜。土耳其人视其为蔬菜进行烹调，也有的会被制作成沙拉、糕点、酸奶黄瓜酱。葡萄牙人会用马齿苋煮制传统汤，并在上面放上浸泡过的面包、荷包蛋或山羊奶酪。

在我国，马齿苋的吃法很多，可以焯水后凉拌，或者用干辣椒、蒜末爆炒，爽口下饭。也可以将马齿苋和鸡蛋做成香煎小饼，或者混合在一起炒，香味扑鼻。还可以做成蒸菜，或者做成包子、饺子、馅饼、窝窝头等主食。

食用马齿苋的注意事项

虽然马齿苋营养丰富，但食用的时候一定要注意以下两点，否则可能带来健康风险。

草酸含量高，要焯水。马齿苋中含有较高含量的草酸，含量高达1460mg/100g，这种物质在人体内容易与钙结合形成草酸钙沉淀，影响钙的吸收和利用，会增加结石的风险。因此，在食用马齿苋之前应将其放入开水中焯烫，去除大部分草酸。

不要乱吃野生的，存在重金属超标风险。路边野生的马齿苋受到汽车尾气、农药等污染物的污染，可能存在重金属超标或其他有害物质残留风险。这些有害物质进入人体后可能对身体造成损害，因此应尽量避免食用路边野生的马齿苋。

蓝莓“肚脐眼”隐藏了什么

容易积聚水分和残留物成为霉菌滋生的高风险区域

□光明网供稿

最近，蓝莓肚脐眼里的霉菌冲上热搜，引发网友热议。

蓝莓营养丰富，被誉为“浆果之王”，因为它含有大量的花青素也被大家称为“护眼之星”。但是，蓝莓果蒂处的凹陷部位（俗称“肚脐眼”）因结构特殊，容易积聚水分和残留物，成为霉菌滋生的高风险区域。

蓝莓的“肚脐眼”其实是果蒂残留部分的凹陷区域，也就是花萼脱落后留下的伤口。这一小小的区域因为内部略显封闭，空气流通差，表面微生物不易被洗净，再加上果实本身含糖量高，非常适合细菌和霉菌滋生。

这一结构天然“隐蔽”，普通清洗方式很难深入凹陷，久而久之成为细菌和霉菌的温床。尤其是在湿度大、气温高的环境下，霉菌生长速度惊人。有实验在恒温高湿环境下培养蓝莓样本，结果显示果蒂区域的微生物指数远超其他表面区域，短短24小时就能肉眼可见菌丝。

肉眼判断蓝莓好坏

正常现象：蓝莓表面的白霜是天然果粉（含花青素），呈白色或淡灰色，无绒毛感，可安全食用。

霉变特征：果蒂处出现灰绿色、黑色絮状物或绒毛状菌丝，伴随异味，即表明已霉变。

蓝莓的选购和储存

很多人第一次看到蓝莓表面那层白霜时，直觉就是“是不是长霉了”。实际上，这是一种名为果粉的天然蜡质结构，由果实在成熟过程中自行分泌，主要由糖醇和蜡质成分构成。果粉不但无害，反而是蓝莓保持新鲜、抵御细菌入侵的重要天然“外衣”。它能有效锁水，减缓水分蒸发，同时具有一定抗氧化和抗菌作用。购买时，注意挑选果实软硬适中，无腐烂、发霉、异味的蓝莓。

挑选要点。选择果粒饱满、表皮无褶皱、果蒂呈嫩绿色且干燥的蓝莓。若果蒂发黑、干瘪，则表明蓝莓已不新鲜。

存储技巧。购买后，如需储存，可将蓝莓放入保鲜盒或带孔的容器中，进行低温或冷藏保存。新鲜蓝莓保质期较短，建议一次不要购买太多。

清洗方法。科学清洗蓝莓的“三步法”，从根本减少霉菌摄入的风险。

第一步，用流动清水冲洗去除表面尘埃和浮菌。可轻搓蓝莓，注意不要压破果皮。

第二步，用淡盐水或小苏打水浸泡5-10分钟，适当搅动，以增强对肚脐眼等凹陷部位的清洁力度。实验表明，这种方式可使果表细菌数量下降约70%。

第三步，使用棉签或软毛刷针对果蒂凹陷处做局部清理。洗净后应立即食用，避免湿润环境滋生新菌。

食用蓝莓的注意事项

过量食用蓝莓可能引发反酸、腹痛、腹泻、消化不良等胃肠道问题。此外，部分人群可能对蓝莓过敏，如有相关过敏情况应避免食用。

由于蓝莓中含有一定量的糖、果酸等物质，高血糖、易腹泻人群应注意控制食用量。若正在服用特殊药物，建议咨询医生后再决定是否食用。

蓝莓具有诸多益处。但“吃蓝莓能护眼、防老年痴呆、能延年益寿”属于夸大宣传，消费者需仔细辨别，避免上当受骗。

蓝莓的“肚脐眼”只是一个典型例子，其实不少水果也存在“卫生盲区”。例如草莓的蒂部和种子凹槽、苹果的萼部、葡萄果穗底部，这些部位因形状特殊或容易藏水积灰，成为微生物藏匿地。

柿子顶部的小凹陷如果在运输过程中破损，也容易滋生霉菌；西瓜表皮的纹理间偶有积沙，这些微粒在切开过程中若未洗净，可能污染果肉表层。

水果虽甜美诱人，但在自然生长和储存过程中，微生物与污染物悄悄“入驻”的机会并不罕见。日常清洗时，仅靠冲一冲远远不够，特别是对于结构复杂的水果，要认真清洗。