

关于“无麸质饮食”，这些事要知道

近年来，“无麸质饮食”成为一种风潮。网上和超市中的各种“无麸质”食品也越来越多，甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。一部分人发现，在避免麸质之后，真的变瘦了；有人发现改变饮食后，甲状腺抗体的水平的确下降了；还有人说皮肤的确好了一些，湿疹渐渐消失，腹胀等不良反应消失了，或者身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持，食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃“无麸质膳食”？怎么吃？

麸质是什么？ 哪些食物含麸质多？

所谓的麸质就是面筋蛋白，它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水亲和之后，可以形成庞大的连续性的面筋网络，具有特有的黏弹性结构，赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构，面条之所以能拉成细丝，饺子皮之所以能拉伸不破，都是拜面

筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强，对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

很多人以为避免麸质就是要少吃粗粮，避免麸皮成分，这就大错特错了。“麸质”和麸皮、粗粮等概念，没有丝毫关系。和全麦粉相比，精白面粉的麸质成分更多。

小麦是食物中面筋蛋白（麸质）的主要来源，同时，大麦、黑麦、青稞等也能形成面筋结构。

稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构，所以它们不是麸质的来源。

麸质为什么 会带来麻烦？

少数人对面筋蛋白有过敏反应，其中最严重的一种是“乳糜泻”，即谷蛋白敏感性肠病。这种病人食用含有面筋蛋白的食物之后会引发小肠黏膜损伤和腹泻，造成严重的营养不良。

对于部分消化能力弱的人来说，很难把面筋蛋白的庞大网络完全破坏掉。未完全降解的面筋蛋白质片段，从受

损的肠道黏膜进入血液之后，可能引发免疫反应，造成炎症反应上升，引来一系列不良反应。这种情况往往被归为“食物不耐受”反应。

同时，部分人在血液中可以测出面筋蛋白的IgG抗体，也被称为小麦慢性过敏，表现为形式多样的身体低度炎症反应导致的种种不适。比如莫名其妙发胖、脑雾、皮肤黏膜炎症、湿疹、头疼、烦躁、腹胀、疲劳感、消化不良等。由于这种不良反应并不一定是进食之后马上发生的，而是在此后两三天里先后表现出来的，也没有特异性，这些不耐受反应往往会被人忽略。

此外，食物不耐受反应往往还伴随着餐后的疲劳感、压力感，餐后心跳明显加快等情况。

怎样知道自己有 麸质不耐受反应？

如果怀疑自己有这种情况，可以在一个月内暂时不吃所有面食，感受一下是否各种不适和生化指标有明显改善。如果没有改善，就说明自己的情况不是因为食用含面

筋蛋白食物引起的；如果有改善，就继续不吃。等半年后，再尝试重新少量引入这些食物。如果试探几次，都不再有不良反应了，那就可以继续吃了。如果仍有不良反应，那么就继续避免这些食物。

此外，可以去三甲医院变态反应科和营养科求诊，做相关测试，请医生帮助确认自己的情况，并给出是否需要停止食用含面筋食物的建议。

哪些无麸质食材可以替代面食呢？不含有面筋蛋白的主食食材包括：各种稻米（包括白色、红色、紫色、黑色的各种品种）；小米、黍子（黏性品种就是大黄米），包括黏性和无黏性的品种；各种颜色的玉米；藜麦、荞麦；土豆、红薯、山药、芋头等薯类；红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆等。

这些食物都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候，可以用米粉、米线等来替代；想吃点心的时候，可以用无麸质替代版面粉来制作焙烤食品，或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。 据北京青年报

兔子真的爱吃 胡萝卜吗？

流言：
兔子爱吃胡萝卜。

真相：

在分类学上野兔属于兔形目兔科兔属下的动物，野兔在全球有几十个亚种，它们可以适应多样的环境，森林、草原、荒漠，都有它们的足迹。野兔属于典型的草食性兽类，在野外的食性很广，包括各种无毒的杂草、植物的种子、果实以及树木的枝叶和嫩皮。这些食物中，野兔最爱的是首蓿科和豆科植物的幼苗和嫩叶，并不包括伞形科的胡萝卜。再说，胡萝卜属于人类种植的作物，在野外野兔取食胡萝卜的机会并不多。

家兔则是野兔的驯化种，绝大多数习性和野兔无异。然而，家兔在饲养的过程中，由于失去了主动觅食的能力，在人类投喂的情况下无法自主选择，加上它们本身食性比较广，如果投喂胡萝卜的话，它们也无法拒绝。不过，在长期的适应进化中，兔子的消化道以及消化菌群完全适应消化各种杂草，而胡萝卜中糖分含量比较高，并不适合野兔的消化系统。

科学辟谣平台

水果中的维生素C含量大于蔬菜？

一提到含有维生素C的食物，部分公众第一时间想到的是橙子、草莓、猕猴桃等新鲜水果。

那么水果的维生素含量一定是多于蔬菜的吗？事实上蔬菜的维生素C含量与水果一样，也存在高低之分，有些蔬菜维C含量甚至比水果的还多。

蔬菜类

甜椒、彩椒：它们都含有丰富的维生素C，其中甜椒和彩椒的维生素C含量分别高达130毫克/100克、104毫克/100克，也就是说只要吃100克甜椒或彩椒就能满足一个普通成年人全天维生素C需求的130%和104%了。并且这两种都可以生吃，口感甘甜，营养保留更好，避免了烹调过程中维生素C的损失。

小白菜：小白菜的维生素C含量在绿叶菜中还算是不错的，为64毫克/100克，尽量选择低温烹调，比如急火快炒、小白菜汤，或者沸水焯一下直接凉拌，这样能保留多点的维生素C。

羽衣甘蓝：这种蔬菜看起来很好看，大多出现在花坛里，维生素C含量为63毫克/100克。而且它还富含β胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，对眼睛的健康有益。

圣女果：它的维生素C含量为33毫克/100克，是大番茄的2.4倍，吃15个左右的圣女



临近立春，宁夏银川市贺兰县各主要种苗繁育基地的大棚内满眼绿意，工人们忙着为即将到来的春耕培育幼苗。 新华社发

果几乎就能满足普通成年人一天维生素C需求的66%了。

水果类

大枣：维生素C含量相当可观，为243毫克/100克，这个量，即便只吃两三颗大枣，都能满足每天的维生素C需求了。不过大枣热量高，如果要减肥，就别吃太多。

猕猴桃：口感酸甜的猕猴桃维生素C含量很优秀，为62

毫克/100克。虽然不如大枣，但每天吃1~2个几乎就能满足一天的维生素C需求了，价格也还不贵。

草莓：草莓的维生素C含量高达47毫克/100克，这个VC含量可是接近葡萄的2倍呢，而且草莓是低热量、低GI的水果，很适合需要减肥和控糖的小伙伴。

橙子：维生素C含量为53.2毫克/100克，吃1~2个新鲜的橙子就能满足一般人群

每天的维生素C需求，但橙子也富含β-胡萝卜素，吃太多会变小黄人，不过对健康没危害，只要停止摄入几天就能恢复。

由此可见，蔬菜中的甜椒、彩椒、小白菜、羽衣甘蓝比相同重量下的猕猴桃、草莓、橙子等水果的维生素C含量还要高一些，公众在选择补充上可以扩大食材范围，注意营养搭配，科学认识更多营养食材。 科学辟谣平台

橘子分公母， 母橘子更甜？

流言：

橘子好吃，也有一般甜和特别甜之分，因此关于挑选橘子的各种“绝招”应运而生：橘子底部有小圆圈的是母橘子，有小点的是公橘子，母的比公的甜，要尽量挑母橘子才对。

真相：

这种说法没有科学依据哟！此说法中所谓的“公母之分”的关键，就是位于果实底部（与果柄相对位置）的“脐”，这其实是脱落的花器官在果实上留下的疤痕。橘子底部的“肚脐”就是花柱脱落的痕迹，多数是点状的。这些疤痕主要是运输水分和养料的维管束的残留，因为下方的果皮组织发育速度通常比果实的其他部分慢（甚至不发育），所以形成一个略微凹陷的“脐”。

因为不同果实这一部分的果皮发育速度存在很大差别，所以同一品种的橘子中能看到不同大小、由点状到环状的脐部。脐部的大小在不同果实中是连续分布的，不存在明显的界限来划分公母，也没有任何证据表明脐部这一小块果皮的发育与果实的味道相关。

实际上，柑、橘、橙、柚都属于柑橘类水果，它们口感上的酸与甜，都和土质、肥料、日照、树龄等有直接关系；产地、品种、形状的不同，橘子的味道也不同。

科学辟谣平台