

# 维生素C含量媲美橙子!

## 建议最近多吃这种花



四五月份是槐花盛开的时刻。鲜艳的外表、怡人的清香,关键是还能吃,味道甜滋滋的,让人很难不爱!

那么,好吃又好闻的槐花营养咋样?有啥吃法?

### 槐花富含哪些营养?

槐花是豆科植物槐树的花和花蕾,在花蕾形成或者开花的时候采收,其中未开的花蕾称为“槐米”,开花的称为“槐花”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香,营养也相当不错。

**碳水化合物** 槐花富含碳水化合物,含量为17g/100g,和土豆差不多,所以我们平时可以把槐花当半个主食来吃。需要注意的是,如果吃了槐花,建议当餐主食适当减量。

槐花含有较高的可溶性糖,所以口感很甜。其可溶性糖含量由大到小依次为:槐花>小槐米>中槐米>大槐米(大槐米长度为1.6~2.0厘米、中槐米长度为1.2~1.6厘米、小槐米长度为0.7~1.2厘米),槐花中的可溶性糖含量明显高于不同发育阶段槐米中的含量。所以,吃槐花会感觉比吃槐米更甜、更鲜美。

**膳食纤维** 槐花的不溶性膳食纤维含量较高,约为2.2g/100g,比白菜、苋菜、菠菜、芥菜、芹菜等蔬菜都高,多吃对肠道健康有好处。

**维生素C** 《中国食物成分表》中的数据显示,其维生素C含量为30mg/100g,可以和橙子媲美,是苹果的10倍之多。

并且,槐花中的维生素C含量比不同发育时期的槐米都高,由大到小依次为:槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

**矿物质铁** 槐花的铁含量高达3.6mg/100g,是菠菜的1.2倍。

**黄酮类化合物** 槐花中含有大量的黄酮类物质,比如芦丁、刺槐甘、槲皮素、山柰酚等,具有抗氧化作用。

其中,芦丁能调节毛细血管通透性和脆性、改善微循环、对控血压也有好处,芦丁在槐花中的含量小于不同时期的槐米。槲皮素与芦丁的含量呈正相关,芦丁含量越高、槲皮素含量也越高。

### 叫“槐花”的都能吃吗?

槐花有洋槐花(刺槐花)和国槐花两种,可以直接供我们食用或泡水饮用的是洋槐花,香味浓烈;而国槐花一般不直接吃。

国槐花的芦丁含量要比洋槐花高得多,是其5~10倍,味道不如洋槐花,还可能会刺激消化系统导致身体不适,需要炮制成生槐花、炒槐花和槐花炭,芦丁含量才会有所降低。

在外观上,这两种槐花也不一样:

洋槐花的树枝上有刺,洋槐花干燥花呈白色且略带绿色,开花呈钟状,花冠白色,旗瓣近圆形,气味芳香,味道甘甜,沸水浸泡后,溶液为淡黄色;

国槐花的树枝上没有刺,国槐花呈棕黄色,皱缩而卷曲,花瓣多散落,开花呈钟状,颜色为黄绿色,旗瓣阔心形,味较淡微苦,沸水浸泡后,溶液呈褐色。

### 槐花的推荐吃法有哪些?

槐花除了能泡水喝之外,还能做很多美食,比如槐花饼、槐花饺子、蒸槐花、槐花炒鸡蛋。

**槐花饼** 将槐花清洗干净后沥干水分,放入面粉和打散的鸡蛋,加适量水搅拌均匀成糊状。平底锅刷油后倒上面糊,烙成两面金黄即可。

**槐花饺子** 槐花清洗干净后控干水分,和猪肉、葱姜蒜、十三香混合在一起做饺子馅。煮熟的饺子满屋香气飘飘,吃着也是鲜香四溢。

**蒸槐花** 很多蔬菜都可以和面粉一起蒸着吃,比如大家常吃的有芹菜叶、茼蒿、胡萝卜、豆角,都很美味。槐花也可以这样吃,清洗干净的槐花,加一些干面粉拌匀,放在蒸锅里蒸上几分钟就能吃,松散清香。

**槐花炒鸡蛋** 将洗干净的槐花放入打散的鸡蛋中,撒少许食盐后搅拌均匀。热锅凉油,油温上来后倒入混合好的鸡蛋液,翻炒熟透后就可以出锅了。吃起来不仅有鸡蛋的香味,还香甜可口。

春季槐花开满枝头,空气中飘散着槐花的清香,它不仅好看好闻还好吃。吃槐花不仅能品到清甜,还能摄入丰富的膳食纤维、维生素C以及黄酮类化合物,真的推荐大家趁鲜尝一尝。

### 春日槐花上市,食用需注意

槐花是许多人喜欢吃的春菜,医生提示,食用槐花要注意适量,部分特殊人群更要谨慎——

槐花里面含有草酸,一次性大量食用后会出现腹胀、消化不良的情况,特别是对于胃肠道不太好的人来说,单次食用建议控制在100g以内。

有些过敏体质的人食用后可能会出现皮肤瘙痒,出现皮疹甚至出现呼吸困难等过敏症状,可以少量先试吃,试吃后观察24小时,如果没有出现过敏症状,可以正常食用。

医生还建议,槐花在食用前可用淡盐水浸泡15分钟,反复冲洗干净后,再焯水1至2分钟,这样可以有效去除槐花中的部分刺激性成分,降低食用的风险。一旦在食用后出现头晕、呕吐、腹泻等不适症状,要立即停止食用,尽快前往医院就诊。

据央视新闻微信公众号转载自科普中国

### 特别焦虑时 试试“478呼吸法”

今年4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周,2025年8月1日开始实施的新版国家《职业病分类和目录》新增了“职业性精神和行为障碍”类别,让职业人群的心理问题得到关注。

常见的职业人群心理健康问题包括:焦虑、抑郁、职业紧张、职业倦怠、人际关系紧张等,其中焦虑最为常见,但不是所有的焦虑都是“坏”的。

### 当我们焦虑时 身体会发生什么变化?

焦虑与大脑深处的“警报器”——杏仁核密切相关。杏仁核的任务就是时刻扫描环境中的威胁,这些“威胁”可能是考试、比赛、工作任务、人际关系等。杏仁核一旦识别到压力性事件,就会让身体快速释放皮质醇、肾上腺素等,让身体处在一种高能量的唤醒状态,使反应更加迅速,注意力更加集中。有研究显示,考试前适当焦虑的学生,成绩会更好。适当焦虑的人,表现力会有一定程度的提升。

首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任沙莎介绍,每个人都拥有心理缓冲空间,依靠更多的心理资源与应对方式去疏导日常压力,这个阶段不叫生病。生病有一个重要标准:工作能力下降,主要表现为记忆力、注意力无法跟上工作,情绪不稳定,影响工作效率和人际关系。

沙莎提醒,如果这种耗竭的状态持续两周以上,需要积极主动就医。

### 上班微笑,下班抑郁 医生:并非发自内心的笑更伤身

上班乐呵呵,下班回家只想独处,情绪非常低落,你有这种表现吗?“微笑抑郁症”是职业人群身上的一种新型抑郁倾向,也会带来躯体上的不适。

首都医科大学附属北京安定医院精神心理疾病国家临床医学研究中心主任医师闫芳介绍,并非发自内心的笑容,反而更容易伤害自身。这类人群往往会先接收到身体发出的预警信号,感到肠胃不适、胃口不好、头疼、心脏不适、浑身疼痛等。然而到医院检查后,各项指标都没有问题,这种情况下,建议查看是否是情绪问题所致。

闫芳表示,工作的不确定性可能带来焦虑,自我感觉心理安全系数下降,缺乏企业文化和单位文化的支撑,很容易引发焦虑、抑郁等情绪问题。缓解情绪问题,首先要学会找到自己的社会支持,如家人、朋友、自己的小团体等,产生情绪问题时,有一个宣泄和表达途径。

### 如果感到特别焦虑 建议试试“478呼吸法”缓解

如果你感觉非常焦虑或情绪十分低落,可以试试“478呼吸法”:用鼻子吸气4秒钟,全程不停顿;屏住呼吸7秒钟,这7秒是为了避免过度换气,人在紧张时会过度换气,反而出现头晕、眼花等不适;缓慢呼气8秒钟;通常做3到4组后,焦虑程度就会降低。

据央视新闻微信公众号

### 喜得爱女 感恩医者

爱女邵悠然于2026年4月8日平安降临,母女安康!

愿小悠然一生平安喜乐,健康聪慧,自在成长,未来可期。

感谢妇产科翟福霞主任技艺精湛、护我周全,张辛宁医生妙手接生,关莹助产士缝合术高超,张丽兰医生温暖守护。医者仁心,铭记于心。

