

比猪肝还补铁！ 这个夏天硬菜，吃到你就偷着乐吧



夏季正是吃海鲜的好季节，各种贝类海鲜都十分受食客喜欢。其中，最令人垂涎的，莫过于形态修长、味道鲜甜的蛏子。

无论是街边大排档的铁板蛏子，还是家常餐桌上的葱油蛏子，那诱人的风味和独特的口感，都直叫人口水直流。不过很多人不知道，蛏子不仅美味，营养也不赖，还是夏季减脂的神仙搭子呢！

低脂高钙，超补铁！

蛏子是一种双壳贝类海产品，广泛分布于我国南北沿海滩涂地区，是我国传统四大养殖贝类之一（蛤、蛎、蛏、蚶），风味独特，肉质鲜美。

夏季是吃蛏子的好时节，这个时候味道最鲜。因为蛏子中含有丰富的多糖，不仅能让蛏子口感甜美，还能增强风味的浓厚感。

1.低脂肪低热量

说到对减肥有益的肉类食物，人们往往会想到鸡胸肉，它可是低脂肪低热量肉类的代表食材。实际上，蛏子在这方面一点都不逊色于鸡胸肉。

在脂肪含量上，每百克鸡胸肉为1.9克，而蛏子只有0.3克。蛏子的热量也超级低，只有40千卡/100克。

一个普通蛏子的可食部约为6克，即便吃下20个蛏子，摄入的热量都不如1个苹果，仅为鸡胸肉的近1/3而已；摄入的脂肪都不超过1克。

这意味着，大家可以尽情享受蛏子的鲜美，无需担心摄入过多的脂肪和热量，减肥期间炫起来没有“负罪感”。

2.含有优质蛋白质

蛏子富含蛋白质，为7.3克/100克，并且必需氨基酸组成合理，是一种优质的贝类蛋白质资源。含量上虽然不如鸡胸肉高（24.6克/100克），但毕竟低脂肪、低热量，想获得和鸡胸肉差不多量的蛋白质，可以吃上340克蛏子肉（约57个），关键是在这个摄入量下，二者热量相差不大，简直可以吃到爽。

有研究显示，蛏子的游离氨基酸主要以丙氨酸、甘氨酸、精氨酸为主，甘氨酸和丙氨酸赋予了甘甜的风味，精氨酸可增加其风味的醇厚感。

3.补钙补铁的“宝藏”来源

蛏子的钙、铁含量都很不错。其中钙含量比牛奶还高，为134毫克/100克，也比贻贝、花蛤蜊、河蚬、生蚝要高。

至于蛏子的铁含量更是惊人，根据《中国食物成分表》中的数据，蛏子的铁含量高达33.6毫克/100克，这铁含量分别是猪肝、猪血、猪里脊的1.5倍、3.9倍、22.4倍。

意味着只需要吃10个蛏子，就能满足一般成年女性一天的铁需求量了。

不过，不同品种的蛏子营养成分有差异，市面上最常见的是缢蛏（和大拇指差不多长，外形胖圆），钙和铁含量分别为64毫克/100克、21毫克/100克；而大个头、呈长条竹节状的竹蛏，钙和铁含量分别只有33毫克/100克、6.8毫克/100克。

除了钙、铁这两种矿物质之外，蛏子的锌、钾、镁、硒含量也都不错。

4.富含不饱和脂肪酸

蛏子的脂肪酸含量为0.2克，占总脂肪的67%，其中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸含量分别为

43.3%、18.5%、33.6%，DHA和EPA含量分别为20.4毫克/100克、9.4毫克/100克。高含量的多不饱和脂肪酸，能显著增强风味和体现肌肉多汁性。

《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》建议，EPA+DHA至少要摄入250毫克/天，虽然蛏子的含量比不上鲭鱼、三文鱼，但也有些帮助，如果能吃上一大盘约200克可食部的蛏子肉（约35个），就能摄入40毫克EPA和19毫克DHA，可满足一天推荐量的近1/3。

综上所述，蛏子的营养不容小觑，凭借高钙、高铁、低脂肪、低热量的优势，成为了减脂期间补充营养的理想选择。

蛏子吐沙妙招+烹饪指南 了解一下！

要充分发挥蛏子的营养价值和美味潜力，正确的处理方法和烹饪技巧至关重要。

将蛏子放入盆中，加入足量的水，水量需没过蛏子。然后加入食盐，调配成浓度约为3%的淡盐水（大致相当于海水的咸度，即每1000毫升水加30克盐）。

一项研究提到：在静止的模拟盐水中，蛏子通常需要6~10小时才会完成吐沙过程；如果在流动模拟盐水中，只需要3小时便可将体内的泥沙吐干净。

正常来说，静置盐水虽然时间比较长，但适合大众家庭，如果时间充裕，可以提前一晚用盐水浸泡蛏子，并放置在阴凉处，第二天烹饪前再冲洗干净，如果中途能换一次新盐水更好。

蛏子基本没有什么不能吃的部位，一口闷就行。周围那圈黑线是它的触手，是感觉器官，不脏，可以吃；肚子里黑色的一团是没消化完的藻类，也能吃；蛏子里半透明、部分有血色的长条，是蛏子的晶杆，可帮助消化食物，也能吃。

另外，蛏子肉质细嫩，不宜久煮，否则会变老影响口感。建议水开后调小火，约再煮5分钟蛏子就会开口，即可捞出。

关于吃蛏子的两个提醒

尽管蛏子美味又营养，但错误的食用方式和特殊人群禁忌，需要注意。

1.警惕醉蛏，最好彻底加热

沿海地区流行吃“醉蛏”，即用黄酒、酱油、蒜蓉等调料生腌后直接食用。

这种吃法虽然保留了蛏子的原汁原味，但存在极大的安全隐患。不仅可能存在寄生虫风险，还可能携带副溶血性弧菌、诺如病毒等致病菌，即使放了白酒和芥末，也无法彻底杀死寄生虫和致病菌，容易导致食物中毒。为了安全起见，建议将蛏子彻底加热后再吃。

2.痛风人群慎吃

嘌呤在人体内代谢后会生成尿酸，对于尿酸代谢异常的痛风患者而言，大量摄入高嘌呤食物会诱发痛风急性发作。

据新华社微信公众号综合科普中国



每天走够这个步数 帮你“抵消”久坐伤身！

研究发现，每天走走路，能帮身体“抵消”久坐带来的健康风险。如何科学走路才能达到效果？一起来了解！

日间活动量低于基础代谢率的1.5倍，且持续时间超过8小时，就算久坐。单一次来讲，静坐时间超过2个小时，也认为是久坐。

久坐并非单纯的“缺乏运动”，即便每周达到推荐运动量，若每日累计静坐8~10小时，慢性疾病的发生风险仍会升高。

每天走够这个步数 帮你“抵消”久坐伤害

研究发现，随着久坐时间的增加，全因死亡率和心血管疾病发病率显著增加，而增加每日步数可以降低死亡风险和心血管疾病风险。

研究认为，当每天步数超过2200步时，就可以降低死亡风险和心血管疾病风险；当每天步数达到9000~10500步时，无论坐多久，死亡风险最低。即使每天走4000~4500步，也可以获得最佳步数时约50%的益处。

走路是“长寿药”，增强心肺功能、预防骨质疏松、降低患癌风险，可以给身体带来多种好处。

如何科学健康走路？记好这几点！

1.走路正确姿势 步幅：健步走时步幅要比正常走路的步幅大一些，多出半个脚掌即可。

步频：每秒走2~3步，每分钟120~144步，这样有助于提高心率，激活心肺功能。

步态：要轻盈，脚落地时膝盖微屈，脚后跟到脚尖过渡要顺畅，同时身体重心迅速跟随移动。

健步走过程中，要保持上身挺直，双手自然摆臂。这些错误姿势一定要避免：

驼着背走：容易造成腰酸背痛、腿后面疼；

挺着肚子走：增加下肢关节压力；

拖着脚走：足弓压力比较大，也毁鞋。

2.注意循序渐进 如果刚开始步行，请从每次10~15分钟开始，然后逐渐将步行时间增加到每次30分钟或更长时间，逐步达到每周至少150分钟的中等强度有氧运动。

3.走路前后热身和放松 从5分钟的温和步行和伸展热身开始，为肌肉和关节做好准备。同样，步行要结束时以较慢的速度降温5分钟，以帮助心率恢复正常并防止肌肉僵硬。

4.鞋子别太重 选择适宜的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软。鞋子要有一定的“流畅性”，以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛。良好的缓冲性，则可以解决走路导致的腰疼问题。

据新华社微信公众号综合央视一套、人民日报微信公众号