2026.3.17 星期二
责编：杨成 美编：丁亚平
现代快报+

春菜上市挑花眼？营养师最推荐这7种

春天最让人期待的，除了春暖花开，还有那一口新鲜的“春菜”。香椿、荠菜、春笋……到底哪些春菜是真正的“营养王者”？为了让大家不花冤枉钱，注册营养师谷传玲从膳食纤维、维生素C、钙、胡萝卜素等维度，对20多种春菜进行了分析盘点，最终优中选优，挑出了7种最值得吃的春菜，错过可就要再等一年。

据人民日报客户端



图片来源：人民日报健康客户端

营养师分析了20多种春菜，最推荐这7种

首都保健营养美食学会理事、注册营养师谷传玲2026年在其个人微信公众号刊文表示，按膳食纤维、维生素C、钙、β-胡萝卜素、叶黄素+玉米黄质等营养维度，对20多种春菜做了综合筛选，选出了7种营养最“突出”的春菜。

香椿——维C超高，开胃健脾

香椿是香椿树的嫩芽，具有独特的香气，是春季不可错过的美味。香椿富含维生素C，含量高达40毫克/100克。这个维生素C水平比木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜都要高。

春笋——低脂高纤，补钾稳压

春笋是竹子的嫩芽，它以低脂肪、高膳食纤维著称，并富含多种矿物质，尤其是钾含量较高（300毫克/100克），有助于调节血压。如果你平时主食吃得比较精细、蔬菜又总是不够，春笋就是补充纤维的低负担选择。

荠菜——钙含量高，营养全能

荠菜，是春季最常见的野菜之一，素有“野菜之王”的美誉。荠菜属于十字花科，富含维生素C、β-胡萝卜素、钙、等多种营养成分，尤其是钙含量极高（294毫克/100克）。荠菜还含有丰富的膳食纤维（1.7克/100克），有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

蒲公英——叶黄素多，抗炎高手

很多人对蒲公英的第一印象就是“苦”，吃不惯。但从营养角度来看，它其实很有实力。

蒲公英富含维生素C、维生素B2、钾等营养成分，更亮眼的是叶黄素+玉米黄质含量高达13.61毫克/100克。这两种成分是黄斑区的重要色素，充足摄入有助于减少长时间用眼、熬夜、强光对黄斑的损伤。如果能接受蒲公英的苦味，生吃效果更好。因为其中的半萜内酯等苦味物质，具有抗炎活性。

马兰头——胡萝卜素高，护眼明目

马兰头并非亮眼的野菜，但它的营养实力却不小。每100克马兰头含胡萝卜素高达2040微克，直接超越韭菜和小油菜。维生素C含量达26毫克，同时富含黄酮类成分，营养价值不容小觑。

草头——维C超高，补钙护眼

很多人不知道草头其实是“维C高手”。草头的维生素C含量高达102毫克/100克。不仅如此，它的钙含量也达到了112毫克/100克，是名副其实的“高钙菜”。同时，草头还富含维生素A，含量为915微克RAE/100克，对护眼很有帮助。

春菠菜——营养均衡，老少皆宜

能挤进前七，春菠菜靠的不仅是名气，更是实打实的“全能”营养。它的护眼成分相当能打：每100克春菠菜中含有叶黄素加玉米黄质12.21毫克、β-胡萝卜素5364微克；在基础营养上也毫不逊色，维生素C含量32毫克，钙含量66毫克。如果你想找一种护眼成分、维生素A原和基础营养都在线的深绿色叶菜，那就是春菠菜。不过记得，菠菜草酸含量偏高，无论是凉拌、做汤还是清炒，都建议先焯一遍水，这样吃起来更顺口，营养也更好吸收。

健康吃春菜牢记这5点

不要乱挖野菜

春季是野菜生长的季节，但并非所有野菜都适合食用。一些野菜可能含有毒素，或者生长在污染严重的环境中。因此，不建议随意采摘和食用不明来源的野菜。

选择新鲜春菜

在品尝春季蔬菜时，更要注意食材的新鲜程度和烹饪方式。新鲜的蔬菜口感更佳，营养价值也更高。同时，烹饪方式也要尽量选择水煮、凉拌、清炒等能保留蔬菜的营养成分和口感的方法，避免过度加工和烹饪。

务必要先焯水

最关键一步：焯水！很多春菜如菠菜、春笋、香椿等，天然含有草酸、亚硝酸盐或生涩味。草酸会影响钙吸收，亚硝酸盐则对健康不利。通过焯水，能有效去除大部分草酸和亚硝酸盐，还能软化纤维。所以，吃春菜前建议先焯水，吃得安心，才能更好地品味春天。

每天别超200克

注册营养师吴佳2024年接受人民日报海外版采访时介绍，《中国居民膳食指南》建议，每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2，春菜每日食用量应控制在200克以内。

重视不适症状

上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏2025年在医院微信公众号刊文提示，春笋、蕨菜等春菜虽然好吃，但不能贪多。出现这些症状须立即就医——呕出咖啡色液体、拉柏油样黑便，这是消化道“报警”，提示上消化道出血；头晕目眩+出冷汗，可能为急性失血或亚硝酸盐中毒；嘴唇麻木、皮疹扩散则是过敏的信号。

春天的仪式感，藏在一口鲜嫩的春菜里。但尝鲜之余，别忘了焯水去草酸、适量不贪多。

吃瓜子习惯整吞 21岁大学生肠穿孔

21岁大学生平时吃瓜子习惯直接吞咽，很少咀嚼，结果险些付出沉重代价。近日，这名大学生因为突发剧烈腹痛，几经周折后被紧急送往扬州市妇女儿童医院，最终确诊为一枚被整个吞下的瓜子导致罕见的肠道畸形部位穿孔。

扫码看视频

大学生小李（化姓）突然感到右下腹持续性疼痛，有时甚至疼得直不起腰，无法正常活动。家人见状，立即将他送往附近医院就诊。腹部CT检查提示，小李的阑尾略增粗，同时小肠内竟有一个疑似坚果的异物影像。结合症状，接诊医生初步诊断为“阑尾炎”，并给予了抗感染保守治疗。然而，经过两天的输液治疗，小李的腹痛不仅没有丝毫缓解，反而愈演愈烈，甚至出现了发热、恶心等新症状。焦急万分的家人不敢再耽搁，立即将他转诊至扬州市妇女儿童医院寻求进一步诊治。

扬州市妇女儿童医院外科副主任医师夏伟接诊后，立刻对小李进行了细致检查和详细病史询问。在翻阅外院CT报告并反复追问下，小李回忆起，发病前几天曾吃过瓜子，并且他平时就有直接吞咽瓜子的习惯，很少咀嚼。

结合患者右下腹持续加重的疼痛、腹部明显的压痛反跳痛等体征，以及CT提示的小肠内异物，夏伟凭借丰富的临床经验，敏锐地意识到这并非普通的阑尾炎。“患者的症状虽然很像阑尾炎，但抗感染治疗无效，这提示我们病因可能更为复杂。”夏伟分析道，“我们高度怀疑是瓜子导致了‘美克尔憩室’这一先天性肠道畸形部位的穿孔。”

为避免病情进一步恶化导致弥漫性腹膜炎甚至感染性休克，夏伟果断决定为小李实施急诊腹腔镜探查手术。在腹腔镜下，可以清晰地看到小李回肠末端有一个先天性的憩室，而该憩室的顶端已经发生糜烂穿孔，穿孔周围积聚了大量脓液，周围肠管水肿充血明显，腹腔内已出现局限性腹膜炎。手术团队精细操作，小心分离粘连组织，最终将病变的憩室完整切除。

当切开切除的标本时，所有人都不禁倒吸一口凉气——在憩室内，赫然有一枚完整的、未被消化的瓜子。正是这枚被整个吞下的瓜子，随着肠道蠕动，恰好嵌顿在了这个名为“美克尔憩室”的薄弱“口袋”里，日复一日地刺激、磨损黏膜，最终导致憩室穿孔，引发急性腹膜炎。小李术后恢复得十分迅速，术后第一天就能下床活动，第三天便开始进食流质，随后逐步恢复正常饮食，目前已痊愈出院。

“美克尔憩室是一种先天性消化道畸形，是胚胎期卵黄管退化不全留下的‘痕迹’，通常位于回肠末端，距离回盲部不远。”夏伟介绍道，“它在人群中的发生率为1%～3%，且男性多于女性。大多数携带者终身无症状，仅在体检或腹部其他手术时偶然发现，但它确实是一个潜在的隐患。”

夏伟进一步解释，一旦这个憩室发生炎症、梗阻，或者像小李这样被异物嵌顿、穿孔，就会引发剧烈的腹痛等急腹症。由于其症状与急性阑尾炎高度相似，在临床上极易被误诊，堪称腹腔里的“伪装者”，若延误治疗，可能导致严重的腹腔感染，甚至危及生命。

通讯员 刘海霞
现代快报/现代+记者 顾潇

