

春日里的最佳笋友当心吃错伤身

开春后，笋作为应季美味引得不少人尝鲜。不过，因贪吃春笋而导致晕厥、呕血的新闻也随之登上热搜，引发了广泛关注。

那么，问题究竟出在哪里？春笋多吃对人体有哪些危害？春笋的正确吃法又是什么呢？哪些人群应慎重或避免食用春笋？让我们听听临床营养专家、北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗的解读。

这个舌尖美味营养丰富

春笋是春季长成或挖出的竹笋，是一种营养丰富的食材，常作为春季特有的时令蔬菜。其肉质鲜嫩，口感清脆，不仅满足了味蕾的享受，更蕴含着丰富的营养价值，适量食用确实对人体健康大有裨益。

促进消化 开胃解腻 春笋中含有丰富的膳食纤维，这些纤维能够促进肠道蠕动，帮助消化，对于改善便秘、预防肠道疾病有着积极作用。同时，春笋的清新口感还能有效开胃解腻，特别适合在春季这样容易食欲不振的季节食用。

补充营养 增强体质 春笋富含多种维生素及矿物质，如维生素C、维生素B族、钾、镁等，这些营养素对于维持人体正常生理功能、增强体质具有重要意义。适量食用春笋，有助于补充身体所需营养，提升免疫力。

调节血糖 降脂减肥 春笋中的膳食纤维不仅能增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄入，还能帮助调节血糖水平，降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量。对于预防心血管疾病、控制体重有着积极作用。

当心“笋友”变“损友”

然而，任何食物都有其两面性，春笋也不例外。春笋虽好，但



图片源于网络。

并非人人适宜。在享受春笋美味的同时，我们也应关注其潜在的食用风险，根据自身健康状况合理选择食用方式和量。

过量食用易致消化不良 虽然春笋营养丰富，但过量食用却可能给消化系统带来负担。春笋中的膳食纤维虽能促进消化，但过量摄入也可能导致腹胀、腹泻等消化不良症状。因此，春笋虽好，也应适量食用。

诱发结石 春笋中含有一定量的草酸，若摄入过多，草酸可能与

体内的钙结合形成草酸钙结石，从而增加泌尿系统结石的风险。因此，对于已有结石病史的人群来说，食用春笋时需格外谨慎。

引起过敏 春笋中的某些成分可能引起过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿等。对于过敏体质者来说，在食用春笋前最好先进行过敏测试，以避免不必要的健康风险。

四类人最好“敬而远之”

胃肠道疾病患者 对于消化系

统较为敏感或脆弱的朋友来说，春笋中的大量膳食纤维虽有助于促进肠道蠕动，但过量摄入可能引发腹胀、腹泻等消化不良症状，让你的肠胃“不堪重负”，加重胃肠道疾病症状。因此，胃肠道疾病患者应慎重食用春笋。

泌尿系统结石患者 春笋中的草酸成分仿佛是一颗隐藏的“结石种子”。草酸若在体内与钙结合，便可能形成草酸钙结石，加剧原有的泌尿系统结石问题。

过敏体质者 春笋中的某些成分可能触发过敏反应，导致皮肤瘙痒、红肿等不适症状，引发过敏反应。

尿酸高的痛风患者 春笋中含有一定量的嘌呤物质，过多摄入可能增加尿酸生成，加重痛风症状。

烹饪春笋兼顾安全与美味

预处理是关键 春笋在烹饪前应进行适当的预处理，如削皮、切片，并用清水浸泡一段时间，以去除涩味和草酸。这一步骤对于降低结石风险和提升口感至关重要。

烹饪要适度 烹饪春笋时，应选择健康、低脂的烹饪方式，如蒸、煮、炖等，避免油炸或重调料。这样既能保留春笋的营养成分，又能降低健康风险。

适量食用 春笋虽好，但不宜过量。每个人的体质和健康状况不同，对春笋的耐受性也有所差异。因此，在享受春笋美味的同时，应根据自身情况适量食用，避免贪食引发健康问题。

此外，老年人由于生理功能逐渐退化，消化和吸收能力减弱，因此在食用春笋时需要特别注意，除了适量食用、细嚼慢咽，烹饪前应先焯水，以软化春笋的组织；选择清蒸、炖煮等健康的烹饪方式；同时注意搭配禁忌，避免与生冷食物同时食用。

春笋洁白如玉、肉质鲜嫩、鲜美爽脆、营养丰富，作为笋中珍品，享有“春天第一鲜”的美誉，“无笋不成春”的说法在坊间广为流传。

春笋不仅营养价值丰富，富含植物蛋白、维生素、氨基酸、纤维素等人体所需的营养成分，所含氨基酸种类更有18种之多，特别是谷氨酸。

春笋的吃法也是多种多样，炒、煎、炖、炸、烤、焖、煮、腌，怎么吃都不腻。可荤可素，鲜美非常。

清炒春笋：将春笋去皮切片，焯水后，可用清水微微浸泡以去除其苦涩味儿，起锅烧油，快速翻炒，加入少许食盐、味精调味即可。

作为春日里的开胃菜，做法

四道小菜 吃尽春天第一鲜

简单易上手，保留了春笋的原汁原味，清新爽口。坊间有“吃一餐笋，刮三天油”的说法，非常适合素食人群、饮食清淡和肥胖人群。

油焖笋：取春笋最鲜嫩的笋肚，切成小段，焯水去涩；热锅宽油，将笋焯至微微焦黄；加入老抽、食盐和白糖继续翻炒，小火焖至水分收干，笋块金黄透亮，即可出锅。

此种做法的春笋，鲜香可口，但不适合肥胖和血脂异常人群，该人群应酌量食用。

笋烧肉：选取肥瘦相间的五花

肉，切成薄片；起锅烧油，待锅热后，放入五花肉煸炒至出油；加入葱、姜、蒜、白糖、食盐等调味料爆香后，加入笋翻炒。

无竹令人俗，无肉使人瘦；不俗又不瘦，竹笋焖猪肉。春笋与肉是很好的“搭子”，煸炒过的五花肉更能激发肉的醇香，同时也能减轻笋的涩口程度。肉借笋之鲜，笋则以肉而肥。当笋的清鲜与肉的醇香在齿间相撞，甜咸兼具，爽糯弹牙。

春笋炖鸡汤：将土鸡切成小块，焯水去腥，与春笋一同炖煮，

加入生姜、枸杞等食材，慢火小煨至汤色清澈，即可食用。

鸡肉本就醇香，春笋吸饱鸡汤中的精华，更加鲜美。不仅营养丰富，还能温补身体，特别适合春季进补人群。

选笋有门道：笋体大小适中，外形紧实饱满，笋壳完整呈嫩黄色，根部偏黄白色，笋节紧密，笋根四周有白色珠状突出物，笋芯呈白色。这样的笋好吃又新鲜。

此外，春笋会随着放置时间延长而出现纤维木质化、发霉及腐烂等问题，采摘或采购回来的春笋最好立马食用，不宜久存。春笋最好低温贮藏，适宜贮藏温度为1℃左右，可延缓春笋的老化进程，最大程度保留其营养价值。

本版稿件来源：北京青年报