

餐桌上的“变色龙” 你一定吃过!

嘿,你知道吗?紫甘蓝这个餐桌上的常客,其实是个隐藏的“魔法师”,它可以在不同场景下变色!不信?我们先来一起做个小实验吧!



把从紫甘蓝中提取的花青素溶液用滴管吸取,分别滴进柠檬酸、白醋、矿泉水、苏打水和小苏打溶液里,静观其变。



花青素因酸碱环境不同导致溶液颜色发生变化。成都石室天府中学附属小学供图

1

花青素神奇的变色之旅

首先,我们得从紫甘蓝里提取出它的“秘密武器”——花青素。就像泡茶一样,先把紫甘蓝切碎,然后用温开水泡一泡,静置10分钟。看,花青素就像调皮的小精灵一样,慢慢地跑进水里啦!接下来,准备好我们的“试剂”:柠檬酸、白醋、矿泉水、小苏打溶液和苏打水。别看物品多,这些可都是我们餐桌上常见的小伙伴,一点也不难找!

见证奇迹的时刻来啦:把提取出来的花青素溶液用滴管吸取,分别滴进准备好的这些溶液里,然后……哇!你看!花青素溶液在酸性环境(柠檬酸、白醋)下变成了红色或淡红色,是不是像变魔术一样?在碱性环境(小苏打溶液、苏打水)下,它又变成了蓝色或绿色,简直是个变色龙!而在中

性环境(矿泉水)下,它只是稍微变淡了一些。这些变色的溶液,像极了一杯杯鸡尾酒。

紫甘蓝可真是个神奇的家伙!它漂亮的深紫色外衣不仅让我们的餐桌变得更加丰富多彩,还让我们对酸碱反应有了更直观的认识:当紫甘蓝中的花青素与不同的酸碱物质相遇,它们就像是在跳一场精彩的舞蹈。在这场舞蹈中,酸碱环境是舞台,而花青素则是那位翩翩起舞的舞者。当花青素滴入柠檬酸或白醋这些酸性溶液时,它就像穿上了红色的舞裙。而当它遇到小苏打溶液或苏打水这些碱性溶液时,它又像换了一件蓝色的舞衣。

同学们,下次再吃到紫甘蓝时,不妨多留心一下这位餐桌上的“变色龙”和它的“舞蹈”吧。

2

花青素竟然有这么好处

其实,富含花青素的食物可不止紫甘蓝哦,还有黑枸杞、黑芝麻、桑葚、紫皮洋葱、紫薯等。研究表明,花青素被称为“第七大营养素”,它能帮助我们身体变得更加健康,还能保护我们的眼睛和心脏,一起认识这位神奇的朋友吧!

花青素是一位厉害的抗氧化小能手,就像是我们身体里的魔法师,能够清除掉那些让皮肤变老的东西——自由基。自由基变少了,我们的皮

肤就能保持弹弹的,不容易长皱纹。

花青素还是我们心脑血管的小护卫。它能帮助我们的血管恢复弹性,让血液更顺畅地流淌。而且,花青素还能保护我们血液里的好胆固醇,不让坏胆固醇来捣乱,被称为“血管的保护剂”。

除此之外,花青素还是我们眼睛的好朋友。它可以增强我们眼部微血管弹性,促进眼部血液循环,缓解视疲劳。

含有花青素的水果

FRUITS WITH ANTHOCYANIN



草莓



红提



红心火龙果



蔓越莓



巨峰葡萄



蓝莓



桑葚



青提



沙棘



山楂



血橙



樱桃

制图郭可馨

3

花青素可以这样“吃”

听了这么多好处,那我们如何正确地食用花青素呢?

日常我们可以抓一小把黑枸杞泡水喝。不过黑枸杞虽好,也不能“贪杯”,每天一杯就足够了,过量食用可能会导致上火。

别看黑芝麻不起眼,但它的营养价值可是很高的。黑芝麻表壳比较坚硬,加热可以破坏黑芝麻中一些比较硬的结构,促进营养素释放,所以黑芝麻熟吃比生吃营养价值更高。

洋葱有“蔬菜皇后”的美誉,有很强的杀菌能力,还能够增强细胞活力,延缓衰老。用紫皮洋葱、胡萝卜、花生做一道可口的凉拌菜,不仅清爽,还可以补充所需的多种营养。

喝一碗暖心又暖胃的紫薯粥也是不错的选择。与红薯相比,紫薯的蛋白质含量更高,防止便秘、延缓衰老效果较好,但需要注意的是,不能一次食用过多紫薯,否则容易引起腹胀,甚至引发“烧心”感。

华西都市报-封面新闻记者 何方迪
综合北京卫视健康栏目
实验者:成都石室天府中学附属小学三年
级四班 徐睿希 指导老师 何艳 徐丽