

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化合物等营养物质的重要来源，在我们的日常餐桌上有着举足轻重的位置。但一年四季都能吃到的蔬菜反而引起了人们的质疑，认为食用反季蔬菜不利于人体健康，那我们怎样才能正确认识反季蔬菜？

什么是反季蔬菜？

要想弄清楚反季蔬菜到底好不好，首先要弄清楚反季蔬菜的定义。应季蔬菜是指按季节、节气等自然环境气候条件种植、生长并成熟的菜品，也称时令菜。

反季蔬菜按照种植、生长的情况，通常分为三类：

- 1.异地种植。即在南方地区种植生长，冬季时运送至北方市场；这类蔬菜对南方来说是应季菜，对北方来说是反季菜，如菜薹、豌豆尖等。
- 2.长期保存。即通过现代技术（如低温贮藏）来延长应季蔬菜的保质期，如蒜薹等。
- 3.大棚种植的蔬菜。准确来说，前两种并不算反季蔬菜，因为对于生产地而言都是顺应季节的，只是对于消费地来说是反季节。而大棚种植蔬菜才是我们通常意义上的“反季节蔬菜”。

应季蔬菜比反季蔬菜更有营养吗？

- 1.一般来讲，应季蔬菜比反季蔬菜营养含量更丰富、营养价值更高。

应季蔬菜中维生素C、可溶性糖以及矿物质含量明显高于棚种反季蔬菜。例如：

应季种植黄瓜每100克含叶绿素 0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分2.3毫克，而反季种植黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克，低于应季种植的黄瓜。

辣椒、番茄应季种植每100克含维生素C分别为149毫克和33.6毫克，而反季种植的辣椒、番茄每100克仅分别含维生素C85.2毫克和14.3毫克。

反季种植蔬菜的蛋白质、钾、钙、铁等营养素含量也均低于应季种植蔬菜。

- 2.应季蔬菜多为露地种植，通风、日照等条件更好。

这是由于应季蔬菜都是露地种植，良好的通风、充足的日照以及昼夜的温度差，使

得营养物质的合成和积累更充沛，果实饱满多汁；而反季蔬菜多在大棚内生长，受到棚内光照和温度的制约，营养物质相对积累少，口感也受到影响。

3.无公害有机肥料的使用使反季蔬菜品质提升。

我国北方冬春季节寒冷，农作物种植受限，应季蔬菜种类单一，以白菜、萝卜为主，而像豆类、茄果类、深色叶类蔬菜等富含蛋白质、维生素B2、胡萝卜素的蔬菜却很少，从而导致了营养素供应不均衡。

为延长冬季蔬菜的食用期限，北方居民常常将蔬菜进行贮藏或腌制。长时间贮藏与腌制的新鲜蔬菜，特别是叶类蔬菜，不仅会造成原有的营养素流失，并且还会增加蔬菜中硝酸盐与亚硝酸盐的含量，影响人的身体健康。

尽管反季蔬菜的营养素含量比同种应季蔬菜稍逊色，但依旧可以弥补冬春季节单一蔬菜品种所带来的营养素不足，在合理膳食方面起到重要作用。

并且随着无公害有机肥料的使用，反季蔬菜中维生素C、可溶性糖、蛋白质以及有机酸含量增加，硝酸盐含量降低，反季蔬菜营养品质得到提升。

日常生活中如何挑选蔬菜？

在日常挑选蔬菜时应以当季时令蔬菜为主，保证人体所摄入蔬菜的营养性和安全性；而在蔬菜种类稀缺的季节，应以当季蔬菜搭配反季蔬菜，从而保证人体摄入营养的均衡性。

建议每天摄入蔬菜300-500克，深色蔬菜占一半以上。

文/黎牧夏（马博士健康团）

来源：北京青年报