

营养多

补叶酸

B9

助防癌

B2

K

# 选对吃对蔬菜更有益健康

蔬菜种类那么多，什么样的蔬菜适合自己？怎么吃蔬菜营养更好？这份吃蔬菜指导要收好。

## 这5类蔬菜应该多吃

### 吃深绿色蔬菜能补叶酸

蔬菜越绿，叶绿素含量越高，叶酸也就越丰富，尤其深绿色的叶菜含叶酸最多。这里说的深绿叶菜，必须是叶子深绿的蔬菜，比如小白菜、小油菜、罗马生菜，叶片颜色较浅的娃娃菜、球生菜，则不属于深绿色叶菜。

### 十字花科蔬菜有助防癌

芥蓝、油菜、菜心、西蓝花等都是十字花科蔬菜，按目前的流行病学研究，每天吃100克十字花科蔬菜便可达到帮助预防某些癌症的效果。主要是其中的硫苷类物质在起作用，一般颜色越深、味道越浓的十字花科蔬菜，硫苷含量越高。在甲状腺功能正常的情况下，无需限制十字花科蔬菜的摄入量。

### 吃菠菜对眼睛健康有益

菠菜是叶黄素含量极为丰富的天然食物之一。有研究证明，叶黄素

有利于提高眼睛的视觉清晰度。坚持经常吃菠菜等绿叶菜，对眼睛是非常有益的。

### 冬瓜清爽低热且易消化

冬瓜热量很低，熟透后口感清爽、柔软，一次可吃进去较多，吃500克冬瓜即可摄入近300毫克钾、80毫克维生素C。

### 做冬瓜汤时，加入鸡丝、虾仁、肉丸、蛋饺等，可增加蛋白质供应，起锅时再加点葱花、香菜等，更能让人增加食欲，还不会给消化系统增加负担。

### 嫩豆膳食纤维比芹菜多

膳食纤维在人体小肠不能被消化吸收，有助于缓解便秘。塞牙、刺嗓子，不是高膳食纤维食物的入选标准。有筋的芹菜、韭菜并不是膳食纤维最多的蔬菜，煮后柔软的毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆等，膳食纤维含量都比芹菜高。

## 5个吃菜提示要记得

### 鲜笋适合胃肠硬朗的人

鲜笋中富含草酸、植酸、酪氨酸、其他多酚类物质和胰蛋白酶抑制剂，会对胃肠功能造成挑战。如果胃肠特别娇气或经常腹泻，建议不吃或一次少吃点。

并且吃鲜笋时要提前煮一下，再加入肉类，慢慢炖软，也可以用压力锅烹制。

### 爱胀气少吃银耳和木耳

木耳、银耳都富含可溶性膳食纤维，能被大肠细菌分解产气，是产气食物，而且银耳的这种效果比木耳更强。消化不良、总爱胀气的人别吃太多。

### 贫血缺锌别吃太多茄子皮

茄子皮中的花青素有助抗氧化，但会结合食物中和体内的铁离子，容易妨碍人体对铁的吸收和利用（锌离子也如此）。所以，贫血、缺锌的人不太适合多吃茄子皮。

另外，日常吃素的人，本来人体对铁的利用率就较低，不必特意吃茄子皮。

### 有些菜不能完全替代主食

嫩豌豆可替代部分主食，但对消化能力较弱的人来说，容易引起胀气，不建议替代全部主食；用土豆、芋头、藕和山药可替代部分主食；吃了南瓜可减一点主食，但不能直接用南瓜替代全部主食，否则可能出现皮肤变黄和腹胀等情况。

### 消化能力弱土豆要烹熟

富含淀粉的蔬菜，如山药、土豆、藕等，如果不煮到绵软状态，半生食或生食，对消化能力弱的人来说会引起胀气。

但对需减肥和降血压的人来说，富含淀粉的蔬菜能提供大量钾元素，脆爽状态时还能提供更多抗性淀粉，吃一些是有益的。



(范志红)

## 冬吃萝卜有讲究 吃对更健康

萝卜一直被称为“平价人参”，民间也有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，一入冬，菜场里的萝卜变得格外紧俏起来。那大冷天里来个萝卜，真的能让人元气满满吗？

**萝卜优点不少，不同颜色各有“特长”**

萝卜是十字花科蔬菜，常见的有白萝卜、青萝卜、红萝卜、樱桃萝卜、心里美萝卜等。中医认为，萝卜有消食、化痰、清热、下气等功效，李时珍曾称它为“蔬中之最有利益者”。

秋冬季节气候干燥，而萝卜自身含水量较高，可为人体提供缺失的水分，有很好的生津止咳作用，最近常有口干、口渴、咳嗽症状的朋友很适合吃。

天冷后人们的肉食摄入量也会有所增加，萝卜在帮助解腻的同时，还可以助消化。而且萝卜性平微寒，具有清热解毒的功效，针对秋冬易上火的问题，可用它来帮忙缓解。

白萝卜，清肺火。白色入肺，因而白萝卜清肺火的功效相对更强，更适合咳嗽痰多的人群食用。

青萝卜，清肝火。青萝卜长于舒肝、降肝火，脾气急躁、脸红面赤、眼屎多、头晕、头痛的人群更建议选择这一种。

红萝卜，清心火。红萝卜重在清心火，适合口舌生疮、失眠、心烦的人群食用。

另外，从现代营养学来看，萝卜中富含的木质素能在一定程度上减少人体对脂肪、胆固醇的吸收；嘌呤含量较低，痛风人群也能吃；热量低、饱腹感强，对超重、怕长胖的朋友来说也是一种不错的饮食选择。

### 萝卜和这2物是“绝配”

**萝卜+橄榄** 橄榄又叫青果，所以萝卜炖橄榄也被称为“青龙白虎汤”，在古籍《王氏医案》中就有记载其能有效预防上呼吸道问题的发生。橄榄有清肺利咽、生津止渴的功能，搭配上萝卜，不仅能辅助治疗咳嗽、咽喉痛，长期服用对于预防流行性感冒、支气管炎也有一定作用。

**萝卜+甘蔗** 甘蔗入肺、胃二经，具有生津、下气、润燥、补肺益胃的特殊效果，搭配萝卜对于扁桃体炎引起的扁桃体肿大、咽喉疼痛、嗜睡等症状都有缓解作用。只需将甘蔗和白萝卜汁二者按2:1的比例混合榨成汁，即可饮用。

### 关于萝卜的流言孰真孰假？

白萝卜和胡萝卜相克，不能一起吃？但其实抗坏血酸的耐热性很低，在加热烹煮的过程中，高温会使其失去活性，因而不会破坏白萝卜含有的维生素C；另外，白萝卜本身也是含有抗坏血酸的，可以一同食用。

吃药时不能吃萝卜？白萝卜的下气、消滞作用较强，这是很多人认为萝卜解药的原因。白萝卜和白萝卜籽的确可以影响一些参类补药，如人参、党参、太子参等的药性，而对于其他的一些药物则并无影响，甚至可以促进治疗食积、气滞药物的疗效。因此，也不能一概而论。

吃萝卜一定要去皮？很多人习惯吃萝卜的时候把皮去掉，觉得埋在土里不干净，殊不知，萝卜中的很多营养都是聚焦在萝卜皮内的。

萝卜是人体补充钙的最佳来源之一，不仅含钙量高，而且不含草酸，更利于人体吸收，而萝卜皮中含钙量最多；不仅如此，其所含的维生素C也是肉质部分的2倍。

(CCTV回家吃饭)