西兰花 胡萝卜比猪肝更护眼

美食

浣滆
鍙戣〃浜庣細2009/12/14 14:30

很多人为了“明目”而经常摄入猪肝，还有不少幼儿园规定每周食谱都要吃一、二次猪肝，这些做法的主要理由之一是猪肝富含维生素A。可是，猪肝真的是维生素A的最佳来源吗？

人体所需的维生素A，除了可以从动物性食物直接摄取外，还可以由植物性食物中的β胡萝卜素转化而来。有充分的证据表明，摄入β胡萝卜素后，其转化为维生素A的效率是充分的，足以满足人体对维生素A的需要。

而且，最为关键的是，那些没有转化为维生素A的β胡萝卜素还具有其他重要生理功能，它具有抗氧化作用，对预防心血管疾病、肿瘤，以及延缓衰老均有重要意义。换言之，β胡萝卜素不但可以转化为维生素A，还具有维生素A所不具备的抗氧化作用。因此，那些富含β胡萝卜素的食物，如西兰花、胡萝卜、南瓜、韭菜、菠菜、西红柿、荠菜、红薯等蔬菜以及柑橘类等水果才是维生素A的最佳来源。

比较而言，动物肝脏及其他内脏、蛋黄、瘦肉等富含维生素A的食物，含有较多胆固醇或饱和脂肪。所以，为护眼而多吃猪肝并不明智。应该多吃新鲜的、深色的蔬菜和水果。（大连营养学会常务理事王兴国）