

健康

浣滃

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2007/06/13 11:21

醋溜菜虽好，但并不代表感冒了就能大量喝醋，尤其不能空腹喝或者不经稀释喝，这会对食道、胃造成伤害。昏沉、食欲不佳、头疼、咳嗽.....这些感冒症状大家都不陌生。平时最喜欢的菜，到这时也会觉得一点味儿都没有。不过，即使胃口不好，饭菜也得照吃，开胃的醋溜菜不上火，是个不错的选择。

醋是酸性调味品，在烹调中必不可少，此外，醋的保健功效也不可小觑。感冒时，菜中放醋非常有益，它不仅能抑制细菌的繁殖，而且对各种病菌有较强的杀伤作用。有研究表明，几乎所有的有毒病菌，在醋中仅能存活30分钟。此外，醋能调节胃肠功能。醋味酸微甜略带香味，当你闻到醋香、尝到醋味时，消化液就会自然分泌出来，就像俗话说的那样——“醋能开胃”。感冒的病人胃口不好时，吃点醋溜菜，定会食欲大增。

除了增加食欲外，保护维生素C也是醋的一**宝。众所周知，维生素C能抵抗感冒病毒，多吃富含维生素C的蔬菜水果，也可起到防治感冒的作用。但维生素C常常会在高温烹调中被破坏，可它们在醋里，几乎不起变化，是很稳定的。其次，有些蔬菜里存在抗坏血酸酶，它们一接触空气，就会起破坏维生素C的作用。但在醋里，此酶却会变质，丧失了破坏维生素C的能力。所以，炒菜或做凉拌菜时，放点醋就能防止维生素C遭受破坏。

值得注意的是，醋溜菜虽好，但并不代表感冒了就能大量喝醋，尤其不能空腹喝或者不经稀释喝，这会对食道、胃造成伤害。