

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 蔬菜营养何时最丰富

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緇 2007/06/25 17:27

许多蔬果的营养价值，会随着季节的转换发生明显变化。例如，7月份购买的西红柿(蕃茄)，每100克可食用部分的维生素C含量，是1月份的2倍；黄瓜在夏季的维生素C含量，同样也是冬季的2倍左右。

胡萝卜中的β胡萝卜素含量，6月份时是隆冬时节的1.5倍。西红柿(蕃茄)等蔬菜中的β胡萝卜素含量，也在夏季明显增加。青椒中的维生素C和β胡萝卜素的含量，则没有明显的季节差异。

菠菜，是季节变化值最大的一种蔬菜，与冬季相比，其营养价值在5~10月份间竟相差将近8倍。菠菜等在冬季上市的蔬菜，整个冬季都处于并不十分强烈的太阳光照射下，其与光合作用有关的营养物质逐渐增多。进入夏季后，所含的水分明显增加，固体成分减少大约一半。

随着栽培技术和运输能力的不断提高，几乎所有的蔬菜都能够一年四季出现在人们的餐桌上，人们对于某种蔬菜上市季节的概念，变得模糊了。对此，营养学家特别提醒说，对于以摄入营养成分为主的蔬菜，其维生素C等的含量，通常在大量上市的季节最为丰富。由于大部分冷冻食品在旺季被加工，其营养价值也要高于在暖房内生长的品种。