## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/08/16 11:51

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。