

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 ゆ 侯 豆芽 意想不到的好处

健康

浣滑

鎏賤龔浜庸綯2006/11/20 15:24

研究证明，黄豆发芽后，胡萝卜素可增加1~2倍，维生素B2增加2~4倍，维生素B12是大豆的10倍，维生素E是大豆的2倍，尼克酸、叶酸等物质也成倍增加。黄豆发芽后天门冬氨酸急剧增加，所以经常吃黄豆芽能减少体内乳酸堆积，有助于消除疲劳。绿豆芽的营养价值也毫不逊色，它不仅含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种矿物质，而且还含有丰富的维生素，特别是维生素C的含量尤其丰富。

虽然绿豆芽、黄豆芽均性寒味甘，但功效不同。绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。黄豆芽具有清热解毒、降血压、美肌肤的作用。下面介绍几种绿豆芽、黄豆芽的常见食疗方。

泌尿系感染：泌尿系感染者出现小便赤热、尿频等症状时，可取绿豆芽500克，洗净，捣烂绞汁，加白糖适量，代茶饮服。

支气管炎：绿豆芽100克，香菜20克，猪肺1具，洗净后入锅中同炖，熟后加入调味品食用。

便秘：绿豆芽250克，洗净后用沸水焯一下，加入适量醋、盐、味精等调味品，佐餐常食。

痔疮便血：黄豆芽250克、海带25克、黑木耳30克，洗净后放入锅中，加入适量水，煮熟后根据个人口味加入调味品，吃菜喝汤。

咳嗽痰黄：如因热症致咳嗽、咳吐黄痰，或伴有咽喉肿痛、小便少而色黄、大便不畅者，可取黄豆芽500克，陈皮10~15克，加入适量水，煎汤代茶饮，可起到清肺热、除黄痰、利小便、滋润内脏之功。

黄豆芽、绿豆芽均性寒，冬季烹调时最好放点姜丝，以中和其寒性。与黄豆芽相比，绿豆芽性更为寒凉，容易损伤胃气，且绿豆芽的纤维较粗，容易滑利肠道导致腹泻，因此慢性胃炎、慢性肠炎及脾胃虚寒者不宜多食。