

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2007/12/10 17:24

萝卜中含有蛋白质、糖、维生素A、维生素C、尼克酸，以及无素钙、磷、铁等。萝卜内含有的糖化酵素和芥子油成分，对人体消化功能大有裨益。原因是糖化酵素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，使之为人充分吸收和利用；

芥子油具有辛淀粉、脂肪等成分，使之为人所充公吸收和利用；芥子油具有辛辣味，能促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化，萝卜的这种功能使它赢得了“小人参”的美称。

萝卜除了是人们喜欢食用的大众化蔬菜外，其药用丛价值更令人刮目相看。萝卜味甘辛、性凉，有下气定喘、止咳化痰消食除胀、利大小便和清热解毒的功效。患有急慢性气管炎或咳嗽痰多气喘者，用白萝卜洗净切片或丝，加饴糖腌后食用，有降气化痰平喘的作用。呕吐时，可将萝卜捣碎，加密水煎煮，细细咽嚼，有和胃、止吐、消食作用。

萝卜还有较好的抗癌作用。这是因为萝卜内含有纤维木质素，能提高巨噬细菌、异物以及坏死细胞的功能，从而加强人体抗癌的能力。这种抗癌作用以生食萝卜为最好。另外，萝卜含有的糖化酵素还能分解致癌物亚硝胺，起防癌作用。生萝卜汁有缓慢的降压作用。生萝卜汁加蜂蜜可作为高血压和动脉硬化患者很好的辅助食疗品。