

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工逢鑑伴掬鏃朵龔 - 鏃儿棉錦冬汉绀惧施洪ゆ候 青菜吃多的三大害处

健康

浣淖

鎏賤戢浜庸細2008/02/24 11:31

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质，食物纤维也很丰富。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动，促进排便，提供机体所需的微量营养素，发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但是摄入过多的蔬菜也会有各种危害。

某些蔬菜含较多的草酸易形成结石 菠菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸，与其他食物中的钙结合，容易形成草酸钙结石，这是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

易加重结石病情

大部分蔬菜是碱性食品，对于已患有磷酸钙结石的病人，日常吃大量碱性食物可使结石增多，且不易排出体外。

不易消化

粗纤维含量高的蔬菜，如芹菜、春笋等，大量进食后很难消化，胃肠疾病患者不宜多食。粗纤维还容易使肝硬化患者造成胃出血或食管静脉曲张出血等，加重病情。

影响钙、锌吸收

怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年，大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收，影响孩子智力发育和骨骼生长。

如果为“节食”、“饱腹”而大量食用蔬菜，减少或禁食肉类、鱼类，不但影响机体摄取和吸收必需脂肪酸、优质蛋白质，造成蛋白质营养不良，更阻碍了从荤食中吸收丰富的钙、铁和锌等营养物质。女性尤其要注意避免因为过度素食导致的缺铁性贫血和缺钙。