

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洑鏃 二 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簍 - 鏃 几 棉 錦 冬 汉 緇 愼 施 浜 ヨ 侯 红辣椒 青椒营养大 P K

美食

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緇 2008/04/02 11:56

红辣椒和青椒这“绝代双椒”，是我们日常生活的必备蔬菜。有时候它们一起鲜艳地出现在菜肴里，比如鱼香肉丝，为菜色增姿不少；有时候它们则“各司其职”，比如青椒肉丝、辣子鸡丁。

红辣椒和青椒里面都含有对人体有益的胡萝卜素和类胡萝卜素，在人体内可转变为维生素A，对增强人的视力、防止夜盲症很有效。不论青椒还是红辣椒，都因含有辣椒素才有火辣辣的味道。辣椒素有行血、散寒、解郁、健胃的功效，适当地吃辣椒可以促进唾液分泌，增强食欲。此外青红二椒还有很好的药用价值，与陈皮同泡在酒里，可以治疗消化不良。

红辣椒带有辛香味，能去除菜肴中的腥味，营养价值甚高，具有御寒、增强食欲、杀菌的功效。除了含有丰富的胡萝卜素外，一根红辣椒还大约含有5000个国际单位的维生素A，可满足成年人的每天需求量，此外还含有超过100毫克的维生素C。这些丰富的抗氧化剂，能中和体内的有害氧分子自由基，有益于人体健康。长期摄取红辣椒，还有抗衰老的作用。此外，红辣椒中还含有植物性化学物质“番辣椒素”，能清除鼻塞。除了能使呼吸道畅通无阻外，番辣椒素还有降低血脂的功效。

青椒的果实较大，像小灯笼，故也叫“灯笼椒”，辣味较淡，有的甚至根本不辣，主要作蔬菜而不像红辣椒那样作为调味料。青椒和红辣椒一样，含有丰富的维生素C。除此之外，它还含有微量元素以及维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血等疾病都有辅助的治疗作用。辣的青椒里也含辣椒素，人们吃完后会觉得心跳加快、皮肤血管扩张，因此中医认为其有温中下气、散寒除湿的药用价值。

“绝代双椒”老少皆宜，但过犹不及，不可贪食，鲜辣椒每次100克、干辣椒每次10克即可，尤其是辣味重的辣椒，吃过多易引发痔疮等炎症。此外，辣椒是大辛大热之品，故患有火热病症或阴虚火旺、高血压、肺结核患者也应慎食。