

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/04/10 18:18

时下，正是萝卜上市的季节，且以青萝卜和白萝卜居多。萝卜不但营养丰富，还有较高的食疗价值，不仅可补充维生素C，还有消食、消炎的作用。

萝卜在我国民间素有“小人参”之美称，也有“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”之说。

我国明代著名的医学家李时珍对萝卜也极力推崇，主张每餐必食，他在《本草纲目》中提到：萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。

萝卜具特有辣味，生食可助消化、健胃消食、增加食欲，吃肉类等油腻食物后吃生萝卜可解腻爽口使脘腹舒坦，过食甘薯胃酸胀满烧心时吃生萝卜或嚼咸萝卜可消食顺气；萝卜含较多膳食纤维，可增加粪便体积，促进肠胃蠕动，保持大便畅通，使人体较少吸收废弃物中的有毒和致癌物质，预防肠癌发生。现代医学验证，萝卜还有防癌功能。其原因是萝卜所含的多种酶，能够分解致癌的亚硝胺，加之所含的木质素能够提高巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞，所以说萝卜有“化癌”之功。

萝卜的营养成分除含葡萄糖、蔗糖、果糖、多缩戊糖、粗纤维、维生素C、矿物质和少量粗蛋白外，还含多种氨基酸。青萝卜富含人体所需的营养物质，淀粉酶含量很高，肉质致密，色呈淡绿色，水多味甜、微辣，是著名的生食品种，人称“水果萝卜”。除生食外，还可做汤，干腌、盐渍和制作泡菜等。青萝卜还具有药用价值，有消积、祛痰、利尿、止泻等效用，被人们所喜爱。

但值得一提的是，人们在吃萝卜时习惯把萝卜皮剥掉，殊不知萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内，所以，萝卜最好带皮吃。当然，萝卜虽好，但吃时也要有些注意。由于萝卜味辛甘，性寒，所以脾胃虚寒，进食不化，或体质虚弱者宜少食；萝卜破气，服人参、生熟地、何首乌等补药后不要实用，否则会影响药效。此外，由于食用生萝卜产气较多，对溃疡病也不利，所以有此类疾病的患者要少吃萝卜。