

卷心菜 德国蔬菜之王

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2008/04/24 17:04

在爱吃蔬菜的德国人眼里，卷心菜不仅味道鲜美，还能防治百病，是名副其实的“蔬菜之王”。日前，德国食品营养研究中心也公开表示，每天补充一片维生素，不如每天吃50克卷心菜。

每年都有卷心菜节

位于德国北部的海德镇则是德国种植卷心菜历史最悠久的地区。《生命时报》记者看到，那里的卷心菜品种很多，除了在中国常见的绿色卷心菜外，还有紫色卷心菜、花卷心菜、波浪卷心菜等，品种不下20种。德国卷心菜菜叶很硬，可以保存数月之久，且一年四季都可种植。

在海德，最吸引人的当属一年一度的“卷心菜节”。年轻的女孩子们穿着传统的民族服装翩翩起舞，她们之中会选出一位“卷心菜女王”。而男士们则比拼谁种的卷心菜又甜又大又好看。

发酵卷心菜最健康

在海德镇的卷心菜餐馆，记者还专门品尝了五道“卷心菜美食大餐”。各种颜色的卷心菜或烧、或炸、或蒸或腌，做成各种汤、一品锅、油炸饼或菜肉卷等。卷心菜餐馆老板特别向记者推荐了德国的国菜——香肠或烤猪肉加酸卷心菜，配上芥末酱。酸卷心菜形似我国东北的酸菜，但口感更加细腻、鲜嫩，且酸甜爽口。

对此，位于海德镇的德国卷心菜研究所专家罗伯特博士对记者说，德国酸卷心菜是一种发酵的卷心菜。它要比生的或者是烹制过的卷心菜更加符合健康要求。他们的研究结果显示，卷心菜在发酵后能够产生多种不同的化合物，对人体大有益处。

记者还在海德镇的农户家亲历了制作酸卷心菜的过程。实际上，它的作法十分简单：首先用刀将卷心菜切成非常细的丝，然后将菜丝锤压至柔软出水，最后将菜丝加盐和压榨出的汁液一起放入容器中发酵。容器上必须压上重物，以隔绝空气。如此静置于阴凉的地方4—6周，即可品尝到美味的酸菜。

“补维生素不如吃卷心菜”

在德国各个药店，记者经常看到陈列着含有卷心菜成分的感冒药、咽喉片、胃痛药等。而在百货商店的柜台里，也摆放着卷心菜面膜、丰胸膏及其他护肤品等。罗伯特博士告诉记者，研究证实，卷心菜富含维生素A，比西红柿多3倍；矿物质钙，比黄瓜多4倍；抗溃疡因子的维生素U在绿色蔬菜中居于首位；维生素C的含量更高；维生素P、K的含量也在蔬菜中名列前茅；还含有大量维生素E和胡萝卜素，均具有抗癌作用。卷心菜还含有纤维素、碳水化合物及各种矿物质。是糖尿病、肥胖患者、怀孕的妇女和贫血者的理想蔬菜，也是重要的美容蔬菜。

他还说，在试验中已经证实卷心菜还是“抗癌明星”，尤其是对乳腺癌、结肠癌和肝癌预防效果

很好。卷心菜这种奇特功效的秘密，在于叶内含有一种特殊的香味，而这种香味来自一种叫做“异硫氰酸酯”的化学物质，抗癌功效卓越。

此外，卷心菜还富含延缓衰老的抗氧化成分，具有提高免疫力、抵抗衰老的作用。特别是卷心菜的叶子，抗氧化作用尤其强。所以在挑选卷心菜时，来自寒冷地区、外层叶子越多越嫩的卷心菜越好。一般来说，成年人平均每天吃50克左右就够了。

美国研究发现：吃卷心菜可防膀胱癌

每月吃3次以上卷心菜，能将患膀胱癌的几率降低40%左右。美国研究人员调查了275名膀胱癌患者与825名健康人，跟踪他们是否有吃卷心菜的习惯。

结果发现，不吸烟且每月吃卷心菜多于3次的人，患膀胱癌的几率减少73%；无论是否是烟民，每月吃卷心菜多于3次的人，患膀胱癌的几率低40%。

另外，煮熟的甘蓝（卷心菜）没有抗癌效果。烹煮会破坏甘蓝中60%至90%的异硫代氰酸盐。甘蓝所含的化合物有可能从膀胱内部保护着膀胱：“膀胱就像一个贮藏袋，膀胱癌大多发生于膀胱内部的上皮细胞层，直接与尿液接触，时刻面临尿液中有毒物质的侵蚀。