## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/16 13:26

炎热的夏季来临,清淡凉爽的蔬菜是人们降火清肠的必备。同属十字花科的芥蓝和菜心在夏季颇受欢迎,然而同是翠色欲滴如碧玉簪的两种南方菜,营养却不甚相同。

芥蓝

芥蓝产于我国南方,栽培历史悠久,属甘蓝类蔬菜,是我国的特产蔬菜之一,在广东、广西、福建等南方地区是一种受人们喜爱的家常菜。由于茎粗壮直立、细胞组织紧密、含水分少、表皮又有一层蜡质,所以嚼起来爽而不硬、脆而不韧,苏东坡还曾写诗赞美它:"芥蓝如菌蕈,脆美牙颊响"。

芥蓝的营养价值十分丰富,胡萝卜素、维生素C含量很高,远远超过了苋菜等被人们普遍认为维生素C含量高的蔬菜。最为重要的是,芥蓝中含有丰富的硫代葡萄糖苷,是强有力的抗癌成分,经常食用还有降低胆固醇、软化血管、预防心脏病的功能,其抗癌抗氧化的作用不容小觑。从中医角度来讲,芥蓝味甘、性辛,有利水化痰、解毒祛风的作用,非常适合夏季食用。 但是,芥蓝不应吃太多,否则会抑制性激素分泌。