

大小白菜、娃娃菜营养PK

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/09/08 21:18

近几年,作为一种精细菜,娃娃菜行情一路看涨。这个只有大白菜1/4大小的、长得很像缩小版的大白菜,价格却高很多,1袋3小棵就卖四五元。价格虽高,但娃娃菜的营养价值和大白菜、小白菜相比是否也更好呢?

大白菜

俗话说,"百菜不如白菜"。大白菜富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等,白菜中的微量元素锌的含量不但在蔬菜中名列前茅,就连肉蛋也比不过它。白菜的药用价值也很高,中医认为其性微寒无毒,经常食用具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。

娃娃菜

娃娃菜是近几年从日本引进的一款蔬菜新品种。从生长过程来看,娃娃菜就是大白菜成熟收割后 ,用土把菜根埋住,之后根部又会发芽,这个新芽长成的菜便是娃娃菜。从种类看,娃娃菜和白菜都 属于十字花科蔬菜,从成分上来讲,大白菜的营养价值并不逊于娃娃菜,而且性价比更高。

小白菜

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素比较丰富的菜,其中的钙、磷等元素能促进骨骼发育,其胡萝卜素是大白菜的74倍,可以护眼明目。另外,小白菜中的维生素B1、B6、泛酸等,具有缓解精神的功能,多吃有助于保持平静的心态。需要指出的是,小白菜不像大白菜那样可以生吃,用小白菜制作菜肴时,炒、熬时间不宜过长,以免营养流失。

大小白菜和娃娃菜,其实营养价值相差无几。但由于小白菜的胡萝卜素含量较高,所以在此轮营养PK中稍稍占优势。