

吃白蘑菇能护心脏

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/10/30 11:31

英国《每日邮报》最新报道,蘑菇可减少患心脏病和癌症的风险,而白蘑菇是营养最丰富的"超级蘑菇"。

英国营养师萨拉博士表示,蘑菇不含油脂、糖和盐分,并且是膳食纤维的重要来源,还富含维生素B1、B2、B3和B6、叶酸、钾、铜、亚磷和铁,最重要的是蘑菇中含有硒元素,可以说是营养最全面的蔬菜之一。

由于蘑菇中水分超过了90%,将蘑菇添进其它菜中一块烹制时,可以让人既觉得吃饱了,又不会增加多少的热量,从而不会增肥。蘑菇中提炼出的抗病毒复合物,能够促进免疫系统发挥作用,同时这种物质还能降低血液中的坏胆固醇含量,并减少饱和脂肪的恶性影响。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究员发现,白蘑菇中的健康益处更大,仅仅一小把白蘑菇中的抗氧化剂就4倍于麦芽,12倍于鸡肝。而白蘑菇中含有的可以转化细胞有害物质并且保护身体脱氧核糖核酸免受损伤的自由基,更是多于其他品种的蘑菇的含量。