

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 春季宜多吃豆芽

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2009/02/16 12:27

日本科学家研究发现：黄豆发芽后，胡萝卜素可增加1~2倍，维生素B2增加2~4倍，维生素B

12是大豆的10倍，维生素E是大豆的2倍，尼克酸、叶酸等物质也成倍增加。黄豆芽具有清热解毒、降血压、美肌肤的作用。黄豆发芽后天门冬氨酸急剧增加，所以经常吃黄豆芽能减少体内乳酸堆积，有助于消除疲劳。绿豆芽的营养价值也毫不逊色，它不仅含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种矿物质，而且还含有丰富的维生素，特别是维生素C的含量尤其丰富。绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。

由于春季风大雨少，气候干燥，动辄就会上火。春季上火多是“燥热”，症状有如咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。所以春季败火宜多吃豆芽。但黄豆芽、绿豆芽均性寒，在烹调时最好放点姜丝，以中和其寒性。