

# 洋葱是天然的杀菌剂

美食

浣淖

鎏賤戔浜庸細2009/04/03 14:57

关键词：生吃杀菌 可防感冒

清明前后湿气加重，各种细菌、病毒变得更加活跃起来。今天为大家介绍的这款蔬菜——洋葱有“天然杀菌剂”之称，虽一年四季常见，在这个季节食用有抑菌防腐治感冒的特殊功效。

功效：广州中医药大学第一附属医院保健科主任陈瑞芳教授介绍称，洋葱性温味甘辛，有健脾消食，理气和胃的功能。可用于辅助治疗脾胃阳虚所致的腹冷痛、没胃口等症状。而从现代营养的角度来看，洋葱含有杀菌力强的蒜辣素和抗氧化的微量元素硒，在有效刺激消化腺的分泌，增进食欲、帮助消化的同时，还有助于消除体内的自由基，增强新陈代谢抗衰老的作用。洋葱还含有前列腺素A，常吃有助于扩张血管、降低血液黏度，以达到降压降脂，保护心脑血管的目的。

挑选：以个大且重，鳞片紧密，外皮光泽无损伤，且辛辣味浓者为佳。

食法：生吃杀菌防感冒效果较佳，在西餐中常用来跟其他蔬菜一起凉拌当蔬菜色拉，也是各款菜式中常用的点缀配料；熟食时，可与各种肉类一同爆炒或者入汤，但要注意加热时间不宜过长，以免破坏杀菌力较强的蒜辣素，降低食用功效。

提醒：因其味辛，生吃时口气大，嚼花生米或茶叶对除口气有一定作用。另外，其性温，体质偏湿热或阴虚火旺者少食。