

目前市场卖的蔬菜有：韭菜、香菜、芹菜、菠菜、白菜、小白菜、油菜、菜花、荠菜、苋菜、芥菜、卷心菜、空心菜、生菜、茴香菜、黄花菜、蕨菜、芋头、山药、山药蛋、百合、马铃薯、茄子、西红柿雪里红、香椿、青萝卜、白萝卜、红萝卜、胡萝卜、马齿苋、茭白、藕、竹笋、菜笋、丝瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜、黄瓜、葫芦瓜、茼蒿、蘑菇、灵芝、黑木耳、白木耳、石耳、地耳、紫菜、芦荟、豆芽菜等；这些蔬菜能够随便吃吗？不能。

告诉你，除了马铃薯、西红柿、青萝卜、白萝卜、红萝卜、胡萝卜、藕、菜笋、黄瓜之外，其他的蔬菜不能随便吃。

△韭菜具有壮阳的作用，小孩子不能吃。

△南瓜具有升压、止喘的作用，高血压的人不能吃。

△芥菜、茴香菜、蒜薹、青蒜、洋葱头、柿子椒具有温里的作用，发热的人不能吃。

△山药、山药蛋具有补气的作用，失眠的人不能吃。

△马齿苋、芋头、苦瓜、雪里红具有清热的作用，阳痿的人不能吃。

△茄子、扁豆、豇豆、荷兰豆、毛豆具有行气的作用，腹泻的人不能吃。

△香椿具有安神的作用，从事敏捷工作的人不能吃。

△菜花、百合具有滋阴的作用，水肿的人不能吃。