

萝卜的每一部分都可以有不同吃法，从萝卜顶部往下1/3处的维生素C含量较多，但质地偏硬，宜切丝或条，快速烹调，用于配羊肉做馅，味道极佳。萝卜中段含糖量较多，质地脆嫩，可切成丁做沙拉，切丝用糖、醋拌凉菜。而萝卜尾部有较多的淀粉酶和芥子油一类的物质，有些辛辣味，可帮助消化，增进食欲，若削皮生吃，是糖尿病患者用以代替水果的上选。

萝卜种类繁多，更可贵的是，每种萝卜都有很好的食用和医疗价值。我国素有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，因此，每周来顿“萝卜开会”是一个不错的选择。

吃白萝卜可化痰。白萝卜含水分90%以上，可促进胃肠蠕动，促进大便排出。中医认为萝卜性凉，可化痰清热。应提醒的是，白萝卜最好生吃或凉拌，而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高，食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个。胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素，在人体内可以转化为维生素A，能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外，这种物质还是骨骼正常生长的必需物质，对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃，由于它里边含有脂溶性维生素，生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。因此最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食，以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿。青萝卜上部甘甜少辣味，至尾部辣味渐增，极耐贮藏。它性微凉，味甘，顺气利尿的效果很好，是典型的生食品种，也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥。这种萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥。它还富含花青素，具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜，经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用，选购时也要挑水分多的。（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所何丽）