温,检漠兼姤缃,,温,逐游二逢鏂伴椈鏃朵簨,

提醒:想补维C要避开黄爪

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/21 11:35

如今是鲜嫩的黄瓜、西红柿等蔬菜大量上市的季节,而且这些新鲜蔬菜往往是人们餐桌上凉拌菜的主角。不过专家提醒,如果想通过饮食来补充维生素C,在食物搭配上可要留心黄瓜了。

清华大学第一附属医院营养科主管营养师王玉梅介绍,黄瓜里含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素C。食物中维生素C含量越多,被黄瓜中的分解酶破坏的程度就越严重。

因此,夏季很多人一根黄瓜、一个西红柿的吃法其实很影响对西红柿中维生素C的吸收,因为西红柿是典型的含维生素C丰富的蔬菜,二者一起食用,从西红柿中摄取的维生素C,再被黄瓜中的分解酶破坏,根本就达不到补充营养的效果。另外,夏季常吃的苦瓜等很多蔬菜也含有较多的维生素C,专家建议最好不要和黄瓜一起食用。

不过,从营养的角度来看,黄瓜是不错的食品,含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等。此外,从中医的角度来说,黄瓜性凉、味甘,能生津止渴、除烦解暑、消肿利尿,治疗咽喉肿痛、四肢浮肿等。(记者朱瑞娟)