

涓 杓漢兼姪邙 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 洪 巾 侯 空心菜吃时加蒜可降糖通便

健康

浣滲

鎏賤戩浜庸細2010/05/17 17:00

明星小档案：空心菜又名蕹菜、竹叶菜、通菜、藤菜。多以嫩茎、叶炒食或做汤，营养非常丰富。

入选理由：农历四月，是吃空心菜最好的季节。这个时候的空心菜，不但脆嫩多汁、味道鲜美，更是解毒的最好蔬菜。

养生优势：中医认为，空心菜具有很强的解毒功效。它性凉味甘，具有解暑行水、清热解毒、凉血止血、润肠通便等功效，被《南方草本状》誉为“奇蔬”；适用于痔疮、便血、折伤、虫蛇咬伤、淋浊、带下及饮食中毒等症。平时泌尿系统感染，或是小孩鼻出血，都能用空心菜煮汤来喝，有治疗效果。

营养亮点：现代营养学发现，空心菜具有很强的排毒功能。其中粗纤维含量极为丰富，由纤维素、木质素和果胶等组成。果胶能加速体内有毒物质排泄，木质素能提高巨噬细胞吞食细菌的活力，杀菌消炎。空心菜还能通便防癌，可加速排便，对防治便秘及减少肠道癌变有积极的作用。它还含有大量的维生素C和胡萝卜素，有助于增强体质，防病抗病。现代医学还证明，空心菜能降低血糖，可作为糖尿病患者的食疗佳蔬。

挑选妙招：叶子越宽大的空心菜越新鲜脆嫩。同时，要挑选无黄斑、茎部不太长的。

吃法提示：加热时间不恰当，会使空心菜颜色变差，营养受损。最好把茎和嫩叶分开吃。嫩叶适合急火快炒和凉拌，搭配腐竹、豆腐、鱼、肉沫、芝麻酱等能使营养搭配更为合理。茎可以切成丁，与黄豆、豆渣等一起炒，口感独特，营养丰富。此外，空心菜性寒滑利，体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食，血压偏低、胃寒者慎吃。吃凉拌或清炒空心菜时，最好放点蒜，因蒜能佐治寒凉。（北京中医药大学中医饮食营养教授周俭）