

蔬菜养生金典

Shucai Yangsheng Jindian

蔬菜 养生

126 解读蔬菜营养功能
种蔬菜营养搭配，防病助健康

让我们吃得安心，
越来越健康



张天柱◎主编

空心菜

降糖通便



现代医学认为，空心菜可清热凉血、杀菌消炎、通便防癌，增强体质、降低血糖，适用于食物中毒、鼻出血、尿血、小儿胎毒、痈疮、疔肿、丹毒等。内服或外用。

菠菜

降压补色



菠菜茎叶柔软滑嫩，味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。中医认为，食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。

牛蒡

降压降糖



中医认为，牛蒡有疏风散热、宣肺透疹、解毒利咽等功效，可用于风热感冒、咳嗽痰多、麻疹风疹、咽喉肿痛。西医认为，它除了具有利尿、消积、祛痰、止泄等药理作用外，还可用于便秘、高血压、高胆固醇血症的食疗。

牛至

健胃助消化



牛至无毒，全草可入药，具有清热解表、理气化痰、利尿消肿等功效。临床用于预防流感，辅助治疗黄疸、中暑、发热、呕吐、急性胃肠炎、腹痛等症。其散寒解表功用胜于薄荷。在传统的医药功能中，牛至具有止咳化痰及治疗神经性头痛、经痛、昆虫咬伤、腹痛、消化不良的功效。

紫菜薹

软坚散结



紫菜薹味甘，性辛、凉，有散血消肿的功效。紫菜薹所含多糖具有明显的增强细胞免疫和体液免疫的功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力；可显著降低血清胆固醇的总含量。

芹菜

降压安神



现代医学研究表明，芹菜含酸性降压成分，是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素，这类物质是一种抗氧化剂，可抑制癌症的发生。国外科学家发现，由于芹菜中富含水分和膳食纤维，并含有一种能使脂肪加速分解、消失的化学物质，因此是减肥佳品。

中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

作者：张天柱主编

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2015.04

总页数：312

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/13765787.html>) 查找全本阅读方式

蔬菜养生金典 评论地址：<https://www.jiaoke.com/book/detail/13765787.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaoke.com/book/detail/13765787.html>

书名：蔬菜养生金典