



新鲜的蔬菜是膳食中维生素C、胡萝卜素等的重要来源,尤其是深色蔬菜要占每天蔬菜摄入量的一半(约150至250克),不同颜色的蔬菜所含的营养成分不同,采用“彩虹法”,食用多种不同颜色的蔬菜,方能均衡营养。

绿色蔬菜能护眼

代表食物:芹菜、菠菜、油菜、秋葵、萝卜缨

绿色蔬菜主要含有丰富的叶绿素、叶黄素对视网膜健康有保护作用,另外,维生素C、维生素B₁和维生素B₂、叶酸等

黄芪水虽好,五种情况慎喝
黄芪味甘,性微温,归脾、肺经,有补气固表、排毒、利尿、生肌等功效,其中以补气最为突出,兼有养肾强身的作用。不过,中医讲究辩证,再好的“补品”也不是所有人都适合,以下五种情况尤其要慎重。

上火不要喝 黄芪虽有滋补作用,日常出现声音嘶哑、咽喉痛等明显上火的情况,就不要喝黄芪水了,若是上火时饮用,就相当于雪上加霜,会加重上火。

天热少喝 天热喝容易上火,出现流鼻血等情况。想饮用黄芪水,最好在天气变凉以后,如秋冬季节,效果更好。

睡前不要喝 一般在睡觉前,不建议喝黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且还有利尿作用,导致夜尿次数增多。

血压高不要喝 研究表明,黄芪对血压有双向调节作用,即轻用(15克以下)有升压作用,重用(30克以上)有降压作用。常用代茶饮剂量的黄芪就有升压作用,若是喝了反而加重病情。

阴虚体质不要喝 如果本身属于阴虚体质,身体内存在一部分内热,表现为五心烦热、盗汗、咽干、口燥等症状,也需避免使用黄芪。

(据人民网)

一道彩虹帮你均衡营养

也都是值得夸赞的成分,除此之外,绿色蔬菜中的钙含量也不少,但吸收率并不高。绿色食物还有助于稳定情绪和舒缓压力。吃绿色蔬菜,最好用水快速焯一下凉拌食用,建议先焯水后再切,这样可以最大程度保留其中的水溶性维生素。

橙色蔬菜促食欲

代表食物:南瓜、彩椒、胡萝卜、黄色番茄

橙色蔬菜能引起食欲,其中丰富的胡萝卜素是抗氧化物质,和维生素含量高的蔬菜一起食用,可以在预防疾病和防止老化方面发挥一定的作用。很多人说胡萝卜素属于脂溶性维生素,建议用油炒着吃,才能更好地被人体吸收,

这样的说法不完全正确。相对于炒来说,更温和的处理方式如用油凉拌或者同食有点油水的食物均可促进胡萝卜素的吸收。

红色蔬菜抗衰老

代表食物:红辣椒、西红柿、红菜薹

红色蔬菜指的是红色或者偏红色的蔬菜,这类蔬菜有助于促进血液循环,振奋心情,减轻疲劳。这类蔬菜当中除了各种维生素之外,部分蔬菜还含有一些刺激性物质,如辣椒素,能刺激胃酸和味蕾的敏感性,当味觉感觉细胞接触到辣椒素后会更敏感,从而感觉食物的美味。西红柿当中的番茄红素可以保护细胞膜

减少自由基的侵害,具有一定延缓衰老的作用。

紫色蔬菜抗氧化

代表食物:紫薯、紫甘蓝、苋菜、紫玉米

紫薯粥很易变成蓝色,但滴入几滴白醋后会变成紫色,凉拌紫甘蓝时会看到鲜艳的粉红色,但煮水后水变成蓝绿色……这都是因为紫色蔬菜中富含抗氧化的花青素。花青素在高温下容易分解,所以紫色蔬菜并不适合高温烹调,凉拌菜最佳。需留意,紫皮茄子并不算是紫色蔬菜,茄子内部果肉是白色的,属于浅色蔬菜,但茄子皮可以单独作为紫色蔬菜来对待。

(摘自《生命时报》)

