



## 萝卜缨没营养?

常见的萝卜缨有4种:白萝卜缨、青萝卜缨、樱桃萝卜缨、胡萝卜缨,我们分别来说说各自的亮点——

**白萝卜缨:**它和白萝卜相比热量是差不多的,但是维生素C的含量却是白萝卜的4倍,为77mg/100g,即便是和小白菜(维生素C:64mg/100g)相比它的维生素C也是很有优势的。如果每天吃100g的白萝卜缨,维生素C的摄入就能满足全天需求量的77%。

**青萝卜缨:**它与青萝卜相比维生素C含量也不赖,为41mg/100g,虽然没有白萝卜缨的高,但却是青萝卜的6倍,吃它补维生素C也不错。钾和钙含量也都比较突出,分别是青萝卜的1.7倍和2.3

倍,对高血压人群比较友好。

**樱桃萝卜缨:**它与樱桃萝卜相比,最突出的营养是胡萝卜素含量,为1440微克/100克,是樱桃萝卜的80倍,胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,对眼睛健康有益。另外,缨的镁、钙、铁、含量也比樱桃萝卜高。

**胡萝卜缨:**虽然它的胡萝卜素含量不如胡萝卜,但是它的膳食纤维、维生素C、钙、铁、钾的含量都很突出,分别是胡萝卜的3.6倍、3.15倍、11倍、8倍、2.6倍。对补钙、补维生素C和控血压来讲,都是好帮手。

所以,下回再买萝卜可以专挑带缨的买,回到家洗干净做汤或者做蘸酱菜,都是美美哒!

## 芹菜叶没营养?

很多人吃芹菜的时候会只留下干干净净的芹菜茎,而把叶子丢弃。其实,如果芹菜叶足够新鲜、没有发黄变蔫儿,丢弃了实在是可惜。

芹菜的叶子和茎,在营养价值上各有优势,而且芹菜叶的某些营养比芹菜茎的还要高。

如果从矿物质钾和钙的含量上来说,芹菜茎确实占了优势:芹菜茎的钾含量为206mg/100g,是叶的1.5倍;而钙含量为80mg/100g,是芹菜叶的整整2倍。

但若是从胡萝卜素、维生素C和膳食纤维的角度来说,芹菜叶却更具有优

势。芹菜叶的胡萝卜素为2930微克/100克,这个量是茎的8.6倍;芹菜叶的维生素C含量为22mg/100g,是茎的2.75倍;而膳食纤维达到了2.2g/100g,不仅仅是芹菜茎的1.8倍,也是人们认为有助于缓解便秘的香蕉的1.8倍。

所以,要想营养均衡,那就别丢掉芹菜叶。不过吃惯了西芹香干、西芹腰果等主要利用芹菜茎部做菜的朋友表示,不知道如何烹饪芹菜叶,下面几种方法不妨一试:可以和芹菜茎一起炒菜;做成芹菜味的蔬菜饼或鸡蛋饼;做芹菜叶炒鸡蛋、芹菜叶汤;在芹菜叶上粘玉米面或者其他面粉,做成蒸菜。



## 疯狂迷宫



## 青蛙的故事

记得在做生物实验时,把一只青蛙放进装有沸水的杯子里,青蛙马上跳出来。但把一只青蛙放在另一个装有温水的杯子中,并慢慢加热至沸腾,青蛙刚开始时会很舒适地在杯中游来游去,到它

发现太热时,已失去跳出来的力量。

这个故事告诉我们:太舒适的环境往往蕴含着危险。习惯性的生活方式,也许对你最具威胁。要改变这一切,唯有不断创新,打破旧有的模式。

## 绿洲里的老先生

一个青年来到绿洲,碰到一位老先生,年轻人便问:“这里如何?”老人家反问:“你的家乡如何?”年轻人回答:“糟透了!我很讨厌。”老人家接着说:“那你快走,这里同你的家乡一样糟。”

后来又来了另一个青年问同样的问题,老人家也同样反问,年轻人回答:“我的家乡很好,我很想念家乡的人、花、

事物……”老人家便说:“这里也是同样的好。”

旁听者觉得诧异,问老人家为何前后说法不一致呢?老者说:“你要寻找什么?你就会找到什么!”

这个故事告诉我们:当你以欣赏的态度去看一件事,便会看到许多优点;以批评的态度看一件事,便会看到无数缺点。