



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的摄入量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。