

绿豆再好 也无“药效”



以往大把大把往锅里放的绿豆，如今几乎成了数着粒数吃的金贵货。

夏天到了，绿豆汤的季节也到了。只是，20多元1公斤的价格让普通人开始犹豫，绿豆，吃还是不吃？

吃绿豆在我国有着悠久的历史，且不论两千多年的种植历史，单单是夏日里每家每户的绿豆汤，小朋友吃的绿豆冰棍，还有我们餐桌上的凉拌绿豆芽就足以证明其对餐桌的贡献之大。

绿豆汤作为消暑饮品，并不是因为它有带走酷热的魔力。而是因为，绿豆中富含钾、钠、钙等各种矿物质，在夏天喝绿豆汤时，可以迅速补充体液和流失的矿物质，达到消暑的目的。其实，这跟我们剧烈运动后，最好补充带盐分的饮料

的道理是一样的。同时，绿豆中还有一些特殊的有芳香物质（如香豆素类等），使得我们在饮用时也有了个清爽的心情。

至于“绿豆能解毒”的说法，这大概跟绿豆中的蛋白质有关，这些蛋白质能够与汞、铅等重金属结合成沉淀物，以排出体外，当然其效果只能针对肠、胃消化道中的那些重金属，一旦重金属进入血液，再好的绿豆也没招了。其实，蛋白质丰富的牛奶也具有相似的解毒作用。需要注意的是，绿豆汤中溶解的蛋白质毕竟是少量的，绿豆汤“解百毒”更像是个传说，并非像人们想象的那么神奇。

至于绿豆有“降血脂”的功能，则完全是夸大其辞。在有据可查的实验中，实验兔子的饲料中绿豆的成分要占到70%以上，这样才有预防高血脂的作用。恐怕没有哪个人愿意这样天天嚼绿豆，即使有人愿意这样吃，也必然会影响营养均衡。毕竟，绿豆中的脂类、维生素C等人体必需的营养物质含量不尽如人意。因而，作为一种辅助治疗的食物还勉强说得过去，如果将其当做治病的灵丹妙药，结果恐怕是旧病未愈，又添新疾了。

片面地强调某种成分的益处，并非绿豆独有的营销策略，作为消费者我们只能多多了解，不能盲从。再好的食物也只是食物，与治病良药之间还有很长的距离。

(新京)

蔬菜的哪个部分最有营养

一般来说，蔬菜可分为茎叶型、块根型和果实型三大类，此外还有花类和瓜类蔬菜。

茎叶型蔬菜

茎叶型蔬菜有油菜、韭菜、小白菜、菠菜等，维生素C和胡萝卜素含量丰富。菠菜中含有铁质，但同时含草酸，会妨碍食物中钙、铁吸收，所以烹调前，应在沸水中略焯。

块根类蔬菜

块根型蔬菜有萝卜、胡萝卜、土豆、番薯等。萝卜含维生素C很多，胡萝卜含有大量的胡萝卜素，土豆含淀

粉多、热量高。块根类蔬菜共同的特点就是含有丰富的粗纤维。如果将萝卜、胡萝卜切成薄片或细条，放置1~2天后，其粗纤维可增加3倍左右。所以萝卜类食物要现切现吃，不宜切后贮存。

果实类蔬菜

果实型蔬菜有西红柿、豆角、柿子椒、黄瓜、丝瓜、南瓜和茄子等。这类蔬菜除豆角、南瓜、丝瓜、茄子外，最好生吃，以避免在烹调过程中维生素被破坏。西红柿中含有较多的番茄红素和维生素C。豆角，包括扁豆、豌豆、毛豆等，蛋白质含量较高，氨基酸的成分多

于谷物，其他如钙、磷、铁、维生素B1的含量也高于其他蔬菜。南瓜含胡萝卜素很多。辣椒中胡萝卜素和维生素C较丰富。

同一株蔬菜中不同部位营养成分也有差别，如大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多。葱白部分维生素A、维生素B1及维生素C的含量不及葱绿部分的一半。同一株芹菜，深绿色芹菜叶要比淡绿色的茎、秆含有更多的维生素A和维生素C。还有小白菜，其菜叶比菜茎部分的营养含量高。

由于人体需要“全方位”营养，单纯吃任何一种蔬菜都不可能达到这一要求，所以只有合理、巧妙搭配，坚持多品种、多颜色才能确保营养均衡。

(辛华)

庆六一周口首届儿童摄影机构作品大赛获奖作品



特等奖

周口爱你宝贝
专业儿童摄影会所

周口爱你宝贝专业儿童摄影会所是我市一家从事专业儿童摄影和数码制作的服务机构，自创立以来始终秉承“爱品质，更爱孩子”的经营理念，追求专业、创新，推崇时尚、简约、自然的拍摄风格，倡导简洁、大方的设计理念。

地址：周口市市中州路中州商城女人街最南第一排面朝南 电话：8268885 14111042506 qq:532912451

广汽 HONDA

Accord 雅阁 | ODYSSEY 奥德赛 | CITY 锋范 | FIT 飞度

冰爽盛夏

锋范

有礼更实惠!

2010年6月6日-6月19日，
购锋范、飞度任意一款，
即有机会赢取名牌空调！

本活动解释权归广汽本田得邦4S店所有



购车通道0障碍，第八代雅阁、锋范轻松“贷”回家

凡于2010年6月30日前，参加广汽本田联合建设银行举办的“分期付款”活动，均可获赠第八代雅阁、锋范信用卡利率大优惠。长达18期的还款期限，还可免利息免手续费，让你轻松把车“贷”回家。

活动期间
通过建设银行信用卡“分期贷”业务
可获得最大优惠（利率、手续费等）

分期付款购车 ☐ 利息 ☐ 手续费 ☐ 担保 ☐ 抵押

购锋范、飞度即可获赠 **2.5%** 购置税补贴



广汽本田周口得邦4S店 销售热线：0394-8908666 售后热线：0394-8908888 地址：周口市建设东路8号（周淮路口向东800米）