

春季吃菠菜好处多 注意五禁忌

在春季吃点菠菜对我们的健康来说是极有帮助的。万物相生相克，有些食物并不适合与菠菜一起吃，所以，想要正确健康地吃菠菜，就要多了解菠菜的相关知识才行。下面，我们就来一起看看吃菠菜需要注意什么吧。



菠菜的营养价值

菠菜中含有大量的 β 胡萝卜素和铁，也是维生素B6、叶酸、铁和钾的极佳来源。其中丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。菠菜中含有大量的抗氧化剂，如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，防止老年痴呆症。哈佛大学的一项研究还发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

食用菠菜的注意事项

挑选菠菜以菜梗红短、叶子新鲜有弹性的为佳。



选购菠菜，叶子要厚，且叶面要宽，叶柄则要短。如叶部有变色现象，要予以剔除。

现在的菠菜几乎全年有售，通常，春季的菠菜比较嫩，适合凉拌；而秋季的菠菜比较粗大，适合炒着吃，或者做汤。

特别提醒：因为草酸易溶于水，因此无论是哪一种吃法，在食用菠菜前，最好都先将它放入开水中焯一下，这样做就可以有效地除去80%的草酸，然后再炒、凉拌或做汤就好。

最后，我们再来看看哪些食物不能和菠菜一起吃。

菠菜不能和什么一起吃

菠菜与黄瓜：菠菜中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。

菠菜与豆腐：菠菜中的草酸与豆腐中的钙形成草酸钙，使人体的钙无法吸收。

菠菜与牛奶：同食会引起痢疾。

菠菜与鳝鱼：同食会导致腹泻。

菠菜与韭菜：二者同食有滑肠作用，易引起腹泻。

想要健康地吃菠菜，就要注意以上几点。

(据人民网)

西兰花营养价值高 看看怎么吃才最健康

西兰花又叫绿花菜、青花菜，因为其爽脆的口感，深受很多人喜爱。西兰花有哪些营养？怎么吃才最健康？让我们一起来看看吧。

西兰花的营养功效

1. 西兰花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高肌体免疫力。
2. 西兰花能有效对抗乳癌和大肠癌。健康的人经常食用西兰花也能起到预防癌症的作用。为此，西兰花被誉为“防癌新秀”。
3. 西兰花对高血压、心脏病有调节和预防的作用。
4. 富含高纤维的西兰花能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。因此，西兰花堪称糖尿病患者的福音食品。

西兰花的食用方法

一般来说，西兰花口感脆嫩，采用清炒、汆烫等方式都好吃。但烹调前的清洗工作很重要，第一步要先去除叶，依序分成小株，在大碗中放水加一匙盐，把西兰花放进去浸泡5分钟，接着再用水冲洗后沥干，放入大量滚盐水中煮熟，捞出时可将花蕾朝下放，水分会去除得比较彻底。

烹调西兰花时宜剪不宜切。整朵的西兰花上有很多花簇，花簇由许多小粒的花朵构成，如果直接放在案板上切，会有很多小粒花朵散落，造成损失。

烹调西兰花最好的方法是，将其隔水蒸5分钟。当西兰花变成亮绿色的时候，其抗癌作用最强。蒸能保留更多的营养和抗癌物质，西兰花蒸好后可加入调料拌着吃。

学会烹饪西兰花

1. 不能过度烹饪。比如把西兰花炒得泛黄，这样会让蔬菜带有强烈的硫磺味，并且损失营养，最好通过蒸或微波炉来加热。

2. 将西兰花和不同的蔬菜混在一起，如花椰菜、甘蓝，再加上一些萝卜。同时摄入不同十字花科的蔬菜，更有助于其中营养元素的吸



收。

3. 如果你对西兰花里面的苦味比较敏感，可以试着在烹饪的过程中加入酱油、柠檬汁或醋之类的东西，或是出锅前淋上少许蜂蜜、糖浆或是果酱，让调料的味道稍重一些，来掩盖掉你不喜欢的苦味。

4. 烹饪西兰花过程中多加大蒜和香料。大蒜中富含有益心脏的活性成分，香料中则含有大量抗氧化剂，同时香料还能减少蔬菜中抗氧化剂的流失。

西兰花不能和什么一起吃

1. 西兰花与维生素K1相克。西兰花含有丰富维生素C，可降低止血药的疗效，所以服用止

血药时不宜食用。

2. 西兰花与牛肝相克。牛肝中含有丰富的铜、铁离子，极易使维生素C氧化而失去原来的功能，所以两者不能搭配食用。

3. 西兰花与黄瓜相克。菜花中含有丰富的维生素C，而黄瓜中含有维生素C分解酶，故不宜同食。

4. 西兰花与洋地黄相克。如菜花、大豆、菠菜、榨菜等，如果在服用洋地黄时食用这些食物过多，会造成药物药效降低。

想要把西兰花吃得健康，学会以上内容很有帮助哦。

(据人民网)

周口美食人气榜 订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝城渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369