

养生：秋天多吃西兰花 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_85_BB_E7_94_9F_EF_BC_9A_E7_c67_467669.htm 据美国癌症协会网站报道，美国营养学家号召人们在秋季多食用西兰花，因为这时的西兰花花茎中营养含量最高。有人把西兰花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”，这是因为常吃西兰花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，长期食用还可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。西兰花对杀死导致胃癌的幽门螺旋菌具有神奇功效。西兰花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，因而减少心脏病与中风的危险。有些人皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。补充的最佳途径就是多吃西兰花。中央机关烹饪协会的侯玉瑞说，西兰花不仅抗癌效果一流，口味也相当不错，它与鸽子蛋、虾仁和适量的乌鸡、枸杞子等熬制成兰花鸽蛋汤，可以达到营养互补，并利于西兰花营养吸收的效果。此外，用西兰花、鲜虾仁，加入适量盐、鸡精、淀粉和色拉油烹炒的西兰花虾球也是一道非常好的家常菜。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com