

哪种颜色的菜花营养更出众?



菜花为十字花科芸薹属中以花球为产品的甘蓝类蔬菜,人们又常称其为花菜、椰菜花、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。寻根问底的话,菜花的老祖宗是十字花科甘蓝,经过一代代繁衍,最终演化为菜花,老家在地中海东部海岸。

目前常见的菜花有白菜花、绿菜花(西兰花)、黄菜花、紫菜花等。不同的蔬菜供人们食用的部位不同:萝卜类我们吃的是它们的根;大白菜、苦菊类我们吃的是它们的叶子部分;花椰菜类是以其肥嫩的花枝和花蕾所组成的花球供人类食用。所以爱吃菜花的你也可以自称是“采花大盗”了。

常吃菜花可降低胃癌和结肠癌发病风险

菜花作为十字花科类蔬菜,营

养丰富,味道鲜美,水分含量高达90%以上,且能量较低,每100克含有能量15千卡。

菜花中含有维生素C、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、维生素B6、叶酸等多种维生素,以及钙、磷、钾、铁、锌、硒等多种矿物质。

菜花作为十字花科植物,拥有十字花科植物中特有的次生代谢产物—硫代葡萄糖苷,降解后形成异硫氰酸酯类化合物,并含有丰富的酚类;这些生物活性物质在抗诱变、抗肿瘤等方面具有显著的作用,大量研究发现,常吃西兰花等十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌发病风险。

“白黄绿紫”谁更胜一筹

白菜花、绿菜花、黄菜花、紫菜花,四个颜色不同,营养价值也有

所差异。总的来说,紫菜花和绿菜花的主要抗氧化物质及色素成分含量较高,营养价值相对高于白菜花和黄菜花。

维生素C:菜花维生素C含量非常丰富,其中西兰花中维生素C含量,每100克含56毫克,是西红柿的4倍,大白菜的7倍,芹菜的14倍,紫菜花维生素C含量与西兰花差不多,高于白菜花,黄菜花最低。

钙钾等矿物质:菜花中钙钾含量丰富,西兰花中钙(每100克中50毫克 VS 31毫克)和钾(每100克中206毫克 VS 179毫克)含量均高于白菜花;而白菜花中硒含量高于西兰花(每100克中2.86微克 VS 0.43微克)。

酚类:紫菜花、绿菜花、白菜花、黄菜花四种不同颜色菜花的总酚含量差异明显,每100克紫菜花中含293毫克>绿菜花的177毫克>黄菜花的98毫克>白菜花的68毫克。

硫代葡萄糖苷:西兰花含量为每100克61.7毫克,高于白菜花的43.2毫克。

其他色素物质:花青素在紫菜花中含量最高,达567.58毫克,绿菜花和黄菜花含10毫克左右,白菜花中基本不含有花青素。绿菜花的叶绿素和类胡萝卜素含量最高,其次是黄菜花、紫菜花,白菜花最低。这些天然色素具有较强的抗氧化作用。(据《羊城晚报》)

每周小菜

滋补羊肉汤



一、原料

干姜10克,肉桂6克,八角15克,红枣6颗,白萝卜600克,羊肉600克,生姜3片。

二、做法

1.八角、肉桂稍冲洗干净,白萝卜削皮后切大块;羊肉洗净,切块,置有姜酒的沸水中氽水片刻,捞起后冲洗干净;红枣去核。

2.所有材料一起下瓦煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗分量),武火滚沸后改文火煲约2小时,进饮时下盐便可。

(综合)

“喝白酒抗癌”没有科学依据

2017年11月初,一项关于中国白酒的研究成果称,“首次在国际上检测并鉴定了中国传统白酒中的非挥发性脂肽化合物——地衣素”。后被媒体报道“白酒中发现脂肽类活性物质,具有抗病毒抗癌作用”,进而演绎为“白酒有抗病毒抗癌作用”。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生教授分析,该问题在宣传过程中,明显

存在着企业夸大宣传,个别媒体过度解读的现象。地衣素是一种非挥发性的大分子脂肽类化合物,具有生物活性功能。但在白酒中发现地衣素不等同于白酒就具有相应的生物活性功能,也不能得出在白酒中发现活性成分,所以饮酒就有益健康的逻辑推论。因此,在报道当中,出现“喝白酒抗癌”的说法,既没有科学依据,也没有准确表述该项科学研究成果的真实性。

马冠生提醒消费者,酒精不是白酒,是1类致癌物。如果喝酒的话应适量,男性每天是25克,女性是15克。

(据新华网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名