



紫甘蓝知识介绍



【营养成分】

“紫甘蓝” 的营养素含量(100 克可食部中)					
热量(千卡)	22.00	硫胺素(毫克)	0.03	钙(毫克)	49.00
蛋白质(克)	1.50	核黄素(毫克)	0.03	镁(毫克)	12.00
脂肪(克)	0.20	烟酸(毫克)	0.40	铁(毫克)	0.60
碳水化合物(克)	3.60	维生素 C(毫克)	40.00	锰(毫克)	0.18
膳食纤维(克)	1.00	维生素 E(毫克)	0.50	锌(毫克)	0.25
维生素 A(微克)	12.00	胆固醇(毫克)	0.00	铜(毫克)	0.04
胡萝卜素(微克)	0.50	钾(毫克)	124.00	磷(毫克)	26.00
视黄醇当量(微克)	93.20	钠(毫克)	27.20	硒(微克)	0.96

摘自《营养指南》

【营养价值】

- ◆ 中医认为经常食用紫甘蓝性甘平，无毒，有补髓，利关节，壮筋骨，利五脏，调六腑，清热止痛等功效；
- ◆ 紫甘蓝新鲜汁液能治疗胃和十二指肠溃疡，有止痛及促进愈合作用；
- ◆ 常吃紫甘蓝对皮肤美容也有一定的功效，能防止皮肤色素沉淀，减少青年人雀斑，延缓老年斑的出现；
- ◆ 世界卫生组织推荐的最佳食物中，蔬菜首推为红薯（山芋），山芋含丰富维生素，又是抗癌能手，其次是芦笋、紫甘蓝、花椰菜、芹菜、茄子、胡萝卜等，紫甘蓝排名第三；



- ◆紫甘蓝的水分含量高(约 90%)，而热量低，可是大多数紫甘蓝丝色拉中的热量比单纯的紫甘蓝高 5 倍，因色拉中常含有富于油脂的调料，想通过控制饮食来减肥的人最好用低热量的调料做色拉；
- ◆日本科学家认为，紫甘蓝的抗衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平；
- ◆紫甘蓝的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素 C 的含量还要高出一倍左右。此外，紫甘蓝富含叶酸，这是紫甘蓝类蔬菜的一个优点，所以，怀孕的妇女及贫血患者应当多吃些紫甘蓝；
- ◆紫甘蓝能提高人体免疫力，预防感冒，保障癌症患者的生活质量。在抗癌蔬菜中，紫甘蓝排在第五位；
- ◆新鲜的紫甘蓝中含有植物杀菌素，有抑菌消炎的作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛有一定的作用；
- ◆紫甘蓝中含有某种溃疡愈合因子，对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的有效食品。多吃紫甘蓝，还可增进食欲，促进消化，预防便秘；
- ◆紫甘蓝是糖尿病和肥胖患者的理想食物；
- ◆最新研究证明，多吃紫甘蓝可减少膀胱癌发病率 40%。

摘自《百度百科》