

## 注重家庭飲食健康 青花菜可以多吃

導讀：要保持身體的健康，飲食一定要均衡，尤其蔬菜、水果要多吃。蔬菜裡頭有豐富的維生素和纖維質，除了提供營養之外，還可以預防便秘。其中，青花菜算是營養價值很高的蔬菜，爸媽可以多煮給寶寶食用。

### 一、吃青花菜的健康好處有哪些

#### 1、預防治療癌症

根據研究，青花菜被證實可以有效治療癌症，因為它可以減少體內腫瘤的蛋白質水平，所以可以治療癌症，在預防乳腺癌、結腸癌、皮膚癌也很有效果。

#### 2、減少經期不適

青花菜裡面含有高量的鐵，所以可以降低經前綜合症的機率。鐵是生產血清素的一個重要營養物質，而血清素可以調節經前綜合症。

青花菜的營養價值很高，可以讓寶寶多吃。

#### 3、可以幫助消化

吃青花菜不僅可以滿足飢餓，而且只有米飯一半的熱量，而且蛋白質相同，另外它的大量纖維可以防止便秘，幫助消化。

#### 4、防止血管損傷

青花菜常被用來治療 2 型糖尿病患者，它可以降低膽固醇和甘油三酯，這是負責心血管疾病的主要因素，另外它的抗氧化劑可以防止高血糖引起的血管損傷。

### 5、減少腎炎過敏

青花菜的 $\omega$ -3 脂肪酸和山萘酚是一種很強的抗炎劑，它可以減輕過敏物質對身體的影響，還可以中和自由基，防止細胞死亡。

### 6、治療骨質疏鬆

根據一項最新研究，青花菜可以減緩和防止骨關節炎，而且還可以有效降低軟骨的損壞，幫助治療骨質疏鬆的症狀。

### 7、提高大腦性能

青花菜擁有很多強大的抗氧化微量營養素，這些是影響大腦功能和性能的营养素。而且還可以減少認知的衰退，提高記憶力。

## 二、吃蔬菜有哪些優點和好處

### 1、可以幫助排便

蔬菜的纖維質因為沒辦法被人體吸收，所以會刺激腸胃蠕動，幫助排便，因此可以預防便秘，想要減肥的人可以多吃蔬菜。

### 2、可增加飽足感

吃大量的蔬菜可以增加飽足感，所以減肥的人通常會食用大量的蔬菜，可以避免吃太多，造成攝取太多的熱量。

### 3、也擁有維生素

蔬菜中含有維生素 A 和維生素 C，另外還有一些鹼性物質，像是鐵、鈣、鈉、鉀，是兒童成長的重要營養素來源。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

