

菠菜——一种益处多多的绿叶蔬菜

Автор(и): Растителна защита
Дата: 16.10.2022 Брой: 10/2022



菠菜（*Spinacia*）是藜科藜属的一年生草本植物。作为叶用蔬菜，人们通常栽培的是 *Spinacia oleracea*。菠菜起源于古波斯。其种植传播至尼泊尔，再从那里传入中国，在中国至今仍被称为“波斯菜”。大约在11世纪，摩尔人将其带入西班牙。菠菜富含烟酸（维生素B3）、锌、蛋白质、纤维、维生素A、C、E和K、硫胺素（维生素B1）、维生素B6、叶酸、钙、铁、镁、磷、钾、铜和锰。菠菜中多样化的类黄酮具有抗氧化作用，能保护身体免受自由基的侵害，尤其是在结肠部位。叶酸有益于心血管系统，而镁有助于降低血压。

其叶片富含蛋白质、铁盐、钙盐以及维生素A、B1、B2、C（抗坏血酸）和PP。

研究表明，菠菜有助于维持大脑的能量功能、记忆力和思维清晰度。



秋季菠菜如何种植?

种植菠菜的土壤在前茬作物收获后立即准备。需要进行深耕，并施用农家肥或堆肥（3000–3500公斤/公顷）进行施肥。建议同时施用矿物肥料。整平土地，如果土壤干燥，在播种前需进行灌溉。土壤准备和基肥施用还必须考虑到菠菜之后将要种植的主要作物。

播种可根据条件和面积大小，采用人工或机械条播机进行。人工播种时，可将种子撒播在田地上，或以20厘米的行距播种在浅沟中。播种深度应在2-4厘米之间。播种后，建议对田地镇压。每公顷的播种量在20-30公斤之间变化。

为了在冬季和早春收获，菠菜必须在9月下半月播种，最迟不晚于10月10日至20日，特别是在较北的地区。非常晚的秋播菠菜可能根系发育不良，因此更容易受冻。为了使菠菜能够顺利越冬，应选择最晚的播种日期，以确保在冬季来临时植株已形成3-4片叶子。