

绿叶蔬菜和香草——健康饮食中的重要“角色”

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



绿叶蔬菜——生菜、菊苣、芝麻菜、菠菜、酸模——被人们广泛食用。绿色香草也是如此——欧芹、芹菜、莳萝、罗勒。食用它们对健康的益处是显著的。它们热量低、无脂肪且钠含量低，这使它们成为饮食和维持健康饮食制度的绝佳助手。它们是维生素A、C和K的极好来源，是日常菜单的重要组成部分。它们还富含钙和镁。它们对消化过程有有益的影响。它们降低患心血管疾病的风险并调节血液胆固醇水平。得益于它们所含的钙和镁，它们还有助于调节血压值。

生菜最早由古埃及人栽培。他们种植它是为了其多汁的叶子和富含油脂的种子。后来它通过希腊人和罗马人传播开来。2015日历年全球生菜和菊苣的产量为2610万吨，其中56%来自中国。生菜是维生素A（主要通过其富含的维生素A原、类胡萝卜素、β-胡萝卜素）、维生素K和叶酸的极佳来源。它是膳食纤维、四种化学元素（镁、

钾、铜和铁) 以及三种维生素 (生物素、维生素B1和维生素C) 的非常好的来源。一份25克的生菜可提供每日所需维生素C的11%。

菊苣 是一种宝贵的绿叶蔬菜，因为它富含多种有益营养素。菊苣叶是纤维、铁、钙、磷、镁、矿物质、糖类、维生素A、维生素B1、维生素B3、维生素B5、维生素B6、维生素C和维生素K的极佳来源。菊苣还含有苦味苷菊苣苦素和菊糖。菊苣因其高营养价值而被推荐。经常食用它会影响消化并支持循环系统。它是纤维素的来源，且热量非常低。推荐给患有糖尿病的人，因为它能降低血糖水平。已证明这种绿叶蔬菜具有抗氧化作用，支持视力并调节血压。此外，它还能预防肺部疾病和口腔癌。

芝麻菜 广泛分布于中欧和东欧；北亚、中亚、西南亚、东亚和中亚；北非；澳大利亚。过去它常被用于治疗坏血病和支气管炎。罗马人用它作为香料。芝麻菜含有大量的维生素C、β-胡萝卜素、萝卜硫素、维生素B2、B5、B6、纤维、叶酸、维生素A和K、钙、铁、钾、钠、磷和镁、有机酸、精油、大量的Omega-3脂肪酸、泛酸、硫代葡萄糖苷金莲葡萄糖硫苷。因此，这种植物具有多种治疗特性——抗癌；解毒；抗氧化；降低血糖；刺激新陈代谢；延缓衰老；增加血红蛋白水平。它还具有免疫刺激作用。

菠菜 起源于古波斯。其种植传播到尼泊尔，并从那里传到中国，在中国至今仍被称为波斯菜。摩尔人在大约11世纪将其带到西班牙。它富含烟酸 (维生素B3) 和锌，以及蛋白质、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。菠菜中类黄酮的多样性具有抗氧化作用，保护身体免受自由基的侵害，尤其是在大肠中。叶酸对心血管系统有益，镁能降低血压。研究表明，菠菜支持大脑的能量功能、记忆力和思维清晰度。

欧芹 是最广泛使用的香草之一。地中海地区被认为是其形成中心。人类认识它已有两千多年。对古希腊人来说，它是一种神圣的植物。那时它主要被用作药用植物。古罗马人用它治疗肾脏疾病。直到中世纪，它才开始被用作烹饪香草。欧芹含有的维生素C比橙子还多。人体所需的每日剂量包含在20-30克植物中。它是类黄酮和抗氧化剂——木犀草素、芹菜素、叶酸、维生素B1、B2、K、A、PP的来源。它还含有铁、钾、钙、磷、锌、α-和β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质。其成分中的其他重要化合物是芹菜苷、金圣草黄素以及含有柠檬烯、肉豆蔻醚、丁子香酚和α-侧柏酮的精油。肉豆蔻醚保护身体免受自由基的作用。精油能中和致癌物质，例如香烟烟雾中含有的苯并(a)芘。所有这些使欧芹跻身于能预防癌症的超级食物之列。得益于叶酸，这种香草能减缓导致某些类型癌症的细胞分裂。它对肾脏和胆囊具有治疗特性，支持心脏功能和血液循环。建议在贫血情况下使用。它能降低血压并改善脂质代谢。欧芹具有很强的抗炎作用，用于治疗类风湿性关节炎和骨关节炎、各种感染和感冒。它能清除毒素，清洁血管、关节和肝脏，并显著增强免疫力。

芹菜。该物种由野生芹菜驯化而来。与欧芹一样，它起源于南欧和北非的地中海地区，以及喜马拉雅山脉以东的地区。古希腊人用它作为药物，并为运动员制作桂冠。后来它开始被用作食物。在欧洲，自18世纪以来，它作为食物和香料一直很受欢迎。芹菜是维生素C、纤维、钾、钼、锰和维生素B6的来源。它的维生素A含量异常高；其

茎是B族维生素——B1、B2、B6、叶酸、钙、镁、铁、磷、钠和必需氨基酸的丰富来源。它含有全套的有益营养素。芹菜有助于降低血压。其汁液中的宝贵矿物质能中和体内的酸度并使pH值正常化。它以其在对抗癌细胞方面的有益效果而闻名——它能阻止癌细胞的生长。它是一种强大的抗氧化剂，通过抑制恶性细胞的生长和营养来对抗自由基。已证明芹菜汁能有效降低血液胆固醇水平。

莳萝 来自俄罗斯南部、西非和地中海地区，但早在《圣经》和古埃及纸莎草文献中就有提及。古罗马人将莳萝给角斗士，以便他们坚韧强壮。在古巴比伦，这种香草被种植用于药用，希波克拉底熟悉莳萝的 healing 特性，并将其用于一种口腔消毒剂的配方中。莳萝含有高含量的维生素C、B1、B2、E、PP、P、胡萝卜素（维生素A原）以及钾、钙、磷和铁的矿物盐，以及叶酸（维生素B9）。莳萝油含有香芹酮、d-柠檬烯、 α -水芹烯、香芹醇、二氢香芹酮、 α -蒎品烯、二氢香芹醇、莳萝脑、 α -蒎烯、二戊烯、异丁子香酚。莳萝含有高含量的单萜和类黄酮，这些物质以其对抗自由基和致癌物的保护特性而闻名。根据研究，单萜能激活谷胱甘肽S-转移酶的分泌，该酶能有效中和致癌物。莳萝具有抗氧化作用。它用于慢性血管功能不全的情况，并作为预防心绞痛发作的药物。已证明它能强化血管并降低高血压。莳萝中高含量的抗坏血酸和铁盐使其在贫血患者的治疗性饮食中不可或缺。

罗勒。罗勒起源于亚洲和非洲的热带地区。它在欧洲已种植了几个世纪。它是维生素C、铁、钙、镁和钾的来源，这就是为什么建议将其新鲜食用于菜肴、沙拉、泥、果汁或冰沙中，与其他蔬菜和水果搭配。罗勒具有抗菌、解痉、镇痛、抗炎和轻度刺激作用。它用于泌尿生殖道和呼吸道的感染性炎症过程，以及疲劳和抑郁。大剂量服用时有毒。外用可作为膏药用于皮疹和肿胀。根据保加利亚民间医学，新鲜罗勒叶的汁液用于中耳的化脓性炎症以及难以愈合的伤口。