

## 吃蔬菜，好健康！

### 08-21

看看周圍，每個人都在這麼做！吃青菜可能不是最受歡迎的事，但一定有它的好處。不管是誰，只要喜歡吃青菜的人都可以從青菜得到許多有益健康的營養素。

#### 蘆筍

長久以來，人們相信吃蘆筍會提升愛情及同情心，而現在這個情人的蔬菜有了科學的根據。現在，大家都知道蘆筍含有許多葉酸——一項重要營養素。計畫生育的婦女應該要多吃蘆筍，因為蘆筍所含的營養素可以預防先天缺陷和心臟疾病。普遍來說，蘆筍是目前營養最均衡的蔬菜之一，所以你怎麼可以不吃蘆筍呢？

#### 白菜

白菜是遠東地區最受歡迎的捲心菜。在韓國，白菜是做泡菜的主要材料。但是，與歡迎程度相比，白菜的營養成分更為驚人。科學家發現吃白菜可以降低罹患肺癌的風險。跟蘆筍一樣，白菜含有葉酸。此外，白菜也提供了另外一種有益健康的胡蘿蔔素—葉黃素，葉黃素可以保護眼睛，減緩癌細胞發展，並且降低心臟疾病發生率。同時，有證據指出白菜可以增加骨骼強度，因為白菜含有鈣和維他命 K。不管是用蒸的、煮的還是嫩煎的，白菜都有一種細緻的味道，可以為每一種菜餚增添風味。

### 08-22

#### 蘑菇

蘑菇可以提升各種食物的風味。它的種類超過三萬八千多種。不過，不要被蘑菇可愛的傘狀外型騙了。蘑菇真的可以消滅我們體內特定的細菌及病毒。有些蘑菇含有植物化學成分，可以刺激免疫系統。食用蘑菇的好處包括降低血壓和幫助身體對抗癌症及感染。多食用蘑菇可以促進健康。難怪，全世界採摘蘑菇的人會深入森林，就是為了要找到這些外型可愛、風味絕佳的菌類植物。

#### 辣椒

很多民族，比如泰國人和墨西哥人，在烹飪過程中會添加大量的辣椒。辣椒真的可以加溫，而且不僅是提高你的嘴巴溫度而已。這些增溫的辣椒含有一種稱為辣紅素的活躍成分。辣紅素可以讓血液流動更快，促進血液循環，而血液快速循環可以讓營養素更快到達身體的各個部分。血液快速循環也可以預防血管阻塞，血管阻塞會造成心臟病和中風。同時，辣紅素也有助於減緩頭痛。所以，你可以隨性地在食物中加入辣椒——這對你的身體有好處。

當小孩被告知要吃蔬菜的時候，他們總會問著那個古老的問題：「我一定要吃嗎？」如果你想要長壽、健康的話，「是」是個不錯的答案。