

菠菜

營養師◎林孟秋

又一抗癌明星：

除了我們前幾期介紹的花椰菜、洋蔥之外又一抗癌明星，果然不是好菜不上桌，菠菜中至少含有十三種不同的類黃酮素(Flavonoid)，就等同擁有了抗氧化和抗癌的武器；菠菜中的菠菜精可以減緩胃癌細胞的分裂；在老鼠實驗中也發現會減少罹患皮膚癌的機率；在新格蘭地區成年婦女為研究對象的實驗中也發現，食用較多菠菜的婦女，乳癌發生率比較低。

菠菜好處說不完：

它就是青菜界中的優等生，它含有抗發炎的槲黃素(Quercetin可抗發炎、保護神經細胞)；新黃質(Neoxanthin)可使攝護腺癌細胞自我毀滅，還可以預防癌細胞複製；其中的抗氧化物質維生素A和C也可以保護好的膽固醇防止其氧化，若膽固醇氧化會黏在血管壁上導致動脈阻塞、心臟病或中風；豐富的葉酸可以減少體內的有害物質(同半胱氨酸Homocysteine)；大量的鎂可以降低血壓和預防心臟病，其實只要一天吃一碗菠菜就可以達到這種效果。

增加腦力食物之一：

菠菜中所含抗氧化維生素可以保護大腦免於老化帶來的功能性退化，在2005年《實驗神經醫學期刊》一篇動物研究中，顯示菠菜有助於中風的老鼠減少腦部細胞死亡數量，連恢復腦力都比攝取含高抗氧化物質的藍莓好上許多。

保護眼睛：

菠菜中的葉黃素，是一種可預防眼

部疾病及視力退化的類胡蘿蔔素，可使眼睛不易白內障和視網膜黃斑部病變。

大力水手就吃這一味：

吃菠菜就可以像大力水手一樣啦！頭好壯壯、身體健康，不只讓你抗氧化、抗發炎、保護心血管、甚至保護眼睛呢！而且菠菜也是低GI、低熱量，讓你愛吃不怕胖更不怕血糖高。

菠菜豆腐湯會害我結石：

安啦！營養師們聽到您們的煩惱了，坊間傳言說：菠菜中含的草酸高，而豆腐中的鈣含量高，這樣會變成草酸鈣結石，不可以這樣吃。這可是亂點鴛鴦譜，誤會大囉！聽聽專業的說：若是菠菜等深綠色蔬菜和豆腐同食，會和豆腐中的鈣結合變成草酸鈣，而由糞便排出體外，反而是不易結石，所以事實是，吃菠菜應該搭豆腐吃，才可以使草酸和豆腐中的鈣結合而排出，這樣說各位看官們明白了嗎？

腎結石患者應注意：

深綠色的蔬菜對於腎結石患者則須避免，如：芥藍菜、空心菜、菠菜等深綠色蔬菜，若您不曾腎結石過則不需特意避免，畢竟菠菜的好處可是多多的。菠菜怎麼煮：

不論您是打汁、清燙、做麵包、做水餃皮都沒關係，但是注意囉！要添加一點的油脂才可以讓它的功能發揮出來，小兵立大功，現在已經進入秋冬，算算也是菠菜的產季了，大家事不宜遲，快去買來吃吧！不論要煮菠菜豆腐湯、菠菜豬肝湯、涼拌菠菜或炒菠菜，都是很好的家常料理喔！

