

蘿蔔是健康的朋友 / 邱健人

蘿蔔干是蔬菜的營養寶庫(阿郎攝)



古時有冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥的民諺。雖說有點誇張，但如今則一件一件被科學証實。蘿蔔的葉及根含有豐富的維生素C、胡蘿蔔素、鉀、鈣、鐵等營養素。

用蘿蔔中段煮湯來喝，由於可以攝取大量的鉀，不但可以降低血壓，更有強化心臟肌肉的作用。而蘿蔔所含的維生素C，不但不容易被熱破壞，又不含大量的糖類，大量或常吃，既不必擔心發肥，又可攝取到大量的維生素C，有預防感冒的作用。

最近更發現，蘿蔔也有抗癌的作用。因為蘿蔔含有各種酵素，能將致癌物質的亞硝胺完全消除掉，使細胞不易突變，而不致於導致癌細胞趁機繁殖。另外，蘿蔔所含的木質素，能提高巨噬細胞的能力，而增強消滅癌細胞的能力。

又，蘿蔔所含的芥子油，是使蘿蔔帶辣味的成分，其經蘿蔔中的酵素一起相互作用，可促進胃腸蠕動，有增進食慾，幫助消化的功效。因此在唐的《四聲本草》中曾記載着：『凡人飲食過度，生嚼（蘿蔔）咽之便消』。此以現代科學來看，其中的“生嚼”更合乎科學

，生食不會破壞酵素，更能幫助消化。另外，也能促進胆汁的分泌，消除脂肪。

現代人不大吃蘿蔔干，更是蔬菜的營養寶庫，鐵比蘿蔔高31倍，鈣15倍，食物纖維素11倍。所以古時候的窮人，三餐僅以蘿蔔干佐餐，也能活得健康，就是這個道理。蘿蔔干豐富的鐵，可預防貧血、鈣可防止骨的老化，而食物纖維，更可預防大腸癌。

更有人提出蘿蔔可以用來戒掉煙癮。因為吃了擠掉苦澀汁液並加有糖的蘿蔔絲，可克制烟癮，或使抽菸覺得淡而無味，因而不想抽。

蘿蔔的原產地是大陸，是由萊菔屬植物進化而成。目前品種極多，有夏收的濟南圓脆蘿蔔，冬收的北京綠皮蘿蔔，還有四季都可收的圓形小紅皮蘿蔔。北方有些蘿蔔的品種，清脆可口，甜而不辣。有的裏外全是綠色，或呈玫瑰的紅色，可當水果吃，被譽為“心裏美”、“賽過梨”。

總之，蘿蔔是健康的朋友，從營養的觀點，及保健的角度來看，對健康都大有裨益。 ■