

2011年公卫辅导：萝卜苗的营养价值 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652416.htm

萝卜苗食疗作用：增强机体免疫功能、帮助消化、帮助营养物质的吸收、防癌抗癌、戒烟

萝卜苗所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，这些都有助于减肥。萝卜苗能诱导人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜苗中的芥子油和精纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃萝卜苗可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。萝卜苗还是一味中药，其性凉味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。祖国医学认为：萝卜苗性寒，味甘辛；入脾、胃、肺经。医疗功效：消积滞，化痰热，下气宽中，解毒。主治食积胀满，痰嗽失音，吐血，衄血，消渴，肿瘤，痢疾，便秘，偏正头痛等病症。营养成分：每100克含水分91.7克，蛋白质0.6克，碳水化合物5.7克，钙49毫克，磷34毫克，铁0.5毫克，胡萝卜素0.02毫克，维生素C30毫克，另含有锌。淀粉酶、葡萄糖、氧化酶腺素、甘酶、胆碱、芥子油、木质素等多种成分。食疗作用：1、增强机体免疫功能：萝卜苗含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。2、帮助消化：萝卜苗中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化。3、帮助营养物质的吸收：萝卜苗中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收。4、防癌抗癌：萝卜苗含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，萝卜苗所含的多种酶，能分解

致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。5、戒烟：这是近年来发现的一种食疗作用，机制尚不明了。特别推荐：

#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线

#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总 相关推荐：

#0000ff>2011年公卫辅导：晚餐需牢记3个“不过”点

#0000ff>2011年公卫辅导：婴儿冬季捂得太严会伤脑 更多信息

请访问：#0000ff>公卫执业医师网校 #0000ff>医师互动交流

#0000ff>百考试题在线题库 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com