

2011年公卫理论：大白菜营养胜过肉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654248.htm 大白菜富含多种维生素、无机盐、纤维素及一定量的碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养成分！俗话说“肉中就数猪肉美，菜里唯有白菜鲜。”北方人们对白菜尤其有感情，大白菜耐储存，以前家家户户冬天屯白菜，在经济困难的时期，大白菜是整个冬季唯一可吃的蔬菜。而发展到现在，虽然冬天能吃的菜品种越来越多，大白菜依然是人们的最爱。如今生活好了，菜的品种也多了，人们对吃也不是只解决温饱问题了，而是要更营养，更健康，品质要求排在第一位！那么大白菜给怎么做菜才更好吃呢？来看看下面的三种做法！白菜和豆腐是最好的搭档 白菜和豆腐是最好的搭档，豆腐含有丰富的蛋白质和脂肪，与白菜相佐，相得益彰。此外，白菜和肉类搭配更是合理的荤素搭配，既可增加肉的美味，又能使肉类消化后的废弃物，在白菜高纤维的帮助下顺利排出体外。维生素是怕热、怕煮的物质炒白菜时可以先用开水焯一下，因为白菜中含有破坏维生素C的氧化酶，这些酶在60-90℃范围内使维生素C受到严重破坏。而维生素是怕热、怕煮的物质，沸水下锅，一方面缩短了蔬菜加热的时间，另外也使氧化酶无法起作用，维生素C得以保存。但白菜不宜用煮、烫后挤汁等方法烹调，会造成营养素大量损失。大白菜含有丰富的维生素C 大白菜富含多种维生素、无机盐、纤维素及一定量的碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养成分，有“百菜之王”的美誉。大白菜含有丰富的维生素C，可增加机体对感染的抵抗力，而且还可以起

到很好的护肤养颜效果。更主要的是白菜中含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。白菜中所含的锌，也高于肉类和蛋类，有促进幼儿生长发育的作用。白菜富含钾且钠含量少，不会使机体保存多余的水分，可减轻心脏负担。相关推荐：#0000ff>2011年公卫考点：食品添加剂安全 #0000ff>公卫考点：蔬菜和水果的防癌成分 #0000ff>流行病学：沙门菌属食物中毒 特别推荐：#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲 欢迎进入 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