

俗话说得好：生活就要五菜缤纷！

蔬菜不仅有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，而且不同种类的蔬菜营养元素还各有特色哦~

钙含量比牛奶还高；

维 C 比柑橘还丰富；

纤维素比香蕉还多.....

想知道这些都是什么蔬菜吗？来，往下看！



菠菜

维 A 含量 ≈

钙含量丰富，但不补铁

先焯水可以去草酸

能和豆腐一起吃

芹菜

维 A 含量 ≈

纤维素丰富，不降血压

叶子别扔，比茎更营养

含钠较高，做菜少放盐



毛豆

钙含量 >

黄豆的年轻时期

蛋白质含量堪比鸡蛋

当心吃多了会放屁

芥菜

钙含量 ≈

胡萝卜素很丰富

野菜之光

和猪肉是一对好搭档

维生素 C 丰富

( 赛过柑橘 )

花椰菜

维 C 含量 ≈

钾、镁等矿物质元素丰富

维 C 不耐热，别高温烹调

甲状腺肿的人要少吃



碳水化合物丰富

( 比土豆还多，可以拿来替代部分主食 )

菱角

碳水化合物含量 >

初秋清爽香甜的紫元宝

钾、镁含量较高

蛋白质也很丰富



豌豆

碳水化合物含量 >

淀粉多，脂肪少

熟的可以当主食吃

生的纤维丰富还微甜

莲藕

碳水化合物含量 >

维生素 C、钙含量丰富

吃藕丑，但食藕瘦呀

三高病人别多吃



声明：转载此文是出于传递更多信息之目的。若有来源标注错误或侵犯了您的合法权益，请作者持权属证明与本网联系，我们将及时更正、删除，谢谢。

来源：人民日报客户端