

## 食用菠菜可以補充營養

導讀：菠菜對人體的健康非常重要，因為它含有豐富的維生素、礦物質和纖維。不僅可以幫助保持心臟健康、改善視力，還可以幫助減肥和預防便秘，非常適合嬰幼兒，以及想要減重的女性們食用。煮之前記得先燙過。

### 一、食用菠菜的健康好處

#### 1、保持心臟健康

菠菜含有豐富的抗氧化劑，可以幫助對抗老化。它的類黃酮可以保持細胞年輕，防止和自由基有關的疾病。此外，它能幫助控制膽固醇水平，保護心臟健康。

#### 2、可以改善視力

菠菜還含有豐富的β-胡蘿蔔素，對於眼睛健康非常有幫助，可以改善視力。此外，它也能幫助預防多種癌症。

#### 3、可以預防便秘

菠菜含有豐富的纖維質，可以控制和調節腸道的運轉，預防便秘。它就像天然的通便劑一樣，可以幫助妳立即解決便秘的困擾。

#### 4、可以幫助減肥

菠菜具有非常高含量的維生素和礦物質，而且沒有任何脂肪，所以很適合應用在減肥的飲食計畫中。菠菜豐富的營養可以幫助癒合、肌肉鍛鍊和精力充沛。

#### 5、骨骼牙齒健康

菠菜含有豐富的鈣質，對骨骼和牙齒的健康非常重要。但它的草酸鹽可能會妨礙鈣的吸收，所以烹煮前最好先川燙，或是搭配食用富含維生素C的食物。

#### 6、提升懷孕健康

菠菜富含含有葉酸和鐵質，對懷孕的婦女尤為重要。葉酸可以防止胎兒有神經管的出生缺陷，鐵可以防止孕婦和胎兒貧血。

### 二、食用葉酸的可能性副作用

#### 1、不建議食用者

雖然菠菜擁有的健康好處，但不是每個人都適合食用。如果妳有痛風、關節炎或腎結石等疾病，因為它的嘌呤會加劇妳的症狀。此外，有甲狀腺問題的人也不適合食用。

#### 2、腹脹痙攣脹氣

如果妳腎結石，菠菜的草酸鹽也可引起腹脹、痙攣和脹氣等不適。所以食用菠菜時，最好搭配食用維生素C豐富的食物，如番茄、檸檬。

### 3、避免殘留農藥

蔬菜都有殘留農藥的可能性，即便是非常健康的蔬菜。因此，最好選擇有機栽種的菠菜，並且烹煮前先川燙，以防止吃進太多農藥。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

