农村蔬菜⑲养生知识

「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编　余志雄◎副主编

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十九

农村蔬菜养生知识

主　编　刘利生
副主编　余志雄

陕西科学技术出版社

目　　录

第一章　常见体虚病人蔬菜养生 ……（1）
蔬菜养生概述 ……（1）
阴虚患者蔬菜养生食用指南 ……（1）
气郁患者蔬菜养生食用指南 ……（4）
阳虚患者蔬菜养生食用指南 ……（8）
血虚患者食用蔬菜养生食用指南 ……（11）
乏虚患者蔬菜养生食用指南 ……（16）
淤血患者蔬菜养生食用指南 ……（25）
第二章　各系统常见病与蔬菜调养 ……（29）
呼吸系统疾患者蔬菜养生食用指南 ……（29）
痰湿疾患者蔬菜养生食用指南 ……（38）
阳盛疾患者蔬菜养生食用指南 ……（46）
消化系统疾患者蔬菜养生食用指南 ……（53）
泌尿系统病患者蔬菜养生食用指南 ……（64）
造血系统疾患者蔬菜养生食用指南 ……（68）
代谢型疾患者蔬菜养生食用指南 ……（72）
肝胆病患者蔬菜养生食用指南 ……（81）

第一章　常见体虚病人蔬菜养生

蔬菜养生概述

大约在两千多年前，我们的祖先就已经提出了合理的膳食结构“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”这里的五菜，泛指所有蔬菜。蔬菜作为主要的副食，在膳食中占有十分重要的地位，对丰富餐桌，调剂饮食，以及预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。

蔬菜由于种类与品种有所不同，所含营养成分不一，我们通常把蔬菜分成绿叶类、根茎类、茄果类、豆荚类和花芽类。一般绿叶类蔬菜含维生素和无机盐都较高，根茎类蔬菜含氨基酸和微量元素较多，豆荚类蔬菜含蛋白质和维生素较多，茄果类蔬菜含脂肪、碳水化合物较多。所以要按照蔬菜品种分类选择法，合理选择调配，才能满足人体所需的各类维生素、矿物质、氨基酸等成分，以利身体健康。

阴虚患者蔬菜养生食用指南

阴虚质具有阴精偏衰，功能虚亢的生理特征。阴虚质的人多由于先天禀赋不足，后天调养不当，或久病不愈所致。阴虚则

热，阴虚质多见于瘦人，主要表现为形体消瘦，肢体怕热，手足心热，夜间潮热盗汗，性情急躁，易烦易怒，失眠多梦，面部色暗无华，或面色潮红，时有烘热感，口舌易干，渴喜冷饮，头晕眼花，大便偏干，小便短赤，舌红少苔，脉象细数。

阴虚质人的食养宜滋补养阴，常用食物有白菜、西红柿、白木耳、黑豆、黑芝麻、松子等。

白菜

【基本常识】

白菜为十字花科植物白菜的茎叶，别名结球白菜、黄芽菜、菘黄矮菜。以形状来分，大致可分为普通白菜、大白菜和苔用白菜三大类。白菜是经济实惠的餐桌常备蔬菜，人们爱吃大白菜，有“好菜不过白菜心”的民间谚语。

【营养成分】

白菜中所含的营养成分比较全面，白菜除含有一定量的蛋白质、脂肪和糖以外，还含有较多粗纤维及钙、磷和多种维生素。尤其维生素 C 含量较高。白菜的钙和维生素 C 的含量与同季节的诸如苹果、梨等主要水果相比，前者比后者高 5 倍左右，而核黄素同样高 3～4 倍，成人每天食用 300～400g 白菜，就可以满足人体对维生素的需求。

具体成分大致为：每 100g 白菜含蛋白质 0.9g，脂肪 0.1g。碳水化合物 1.7g，粗纤维 0.6g，钙 45mg，磷 29mg，铁 0.6mg，胡萝卜素 10mg，硫胺素 0.01mg，核黄素 0.04mg，尼克酸 0.5mg，抗坏血酸 46mg。

【食疗功效】

白菜味甘、微寒、无毒，入肠、胃经，能清热除烦，解渴利尿，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

通利肠胃，解酒毒。主治口干烦渴，大小便不畅，外用治漆毒生疮。

促进消化：白菜含有丰富的纤维素，能增强肠胃蠕动，同时还可以在肠胃中吸附对人体有毒的物质，从而减轻肝肾的负担。所以，新鲜的白菜，不妨多吃一点，对身体健康大有益处。

清热泻火：白菜含有丰富的维生素 C 和粗纤维，可预防感冒，帮助排便，有助于整肠健胃和清热退火。

防癌抗癌：白菜所含的微量元素钼，可抑制人体对亚硝胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。白菜中所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，能够预防结肠癌。

强心健体：白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性，常食可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。

【养生保健菜谱】

1. 栗子烧白菜

原料：白菜、板栗。

做法：板栗煮熟去皮切薄片备用，白菜选用嫩层，中断切成长 6cm、宽 1cm 的段备用；油锅上火放油烧至七成熟下沥净水的白菜，炸透但不能过火；板栗下七成熟油中炸透；炒锅上火，放底油、葱、姜、香菇切细丝炝锅，加清汤，调好味放入白菜，文火烧到汁浓即可磐盘，淋上芡汁楔上板栗即可。

作用：此菜维生素含量丰富，健脑益肾，对高血压、高脂血症癌患者有益。

2. 金边白菜

原料：白菜 500g，干红辣椒丝 7.5g，湿淀粉适量。

做法：白菜洗净，切成 3cm 长、1.5cm 宽的长条；辣椒切开、

去籽，切成3cm长的段；菜油烧至7成热，将辣椒炸焦，放入姜末、白菜，大火急速煸炒，加醋、酱油、精盐、白糖，煸至刀茬处出现金黄色，用湿淀粉勾芡，浇上麻油，翻炒后即可装盘。

作用：本品具有养胃助食的功效，适用于脾胃虚弱、食欲不振等病症。

3. 瓦口白菜

原料：白菜1 000g。

做法：拣白菜嫩菜心横切，整放盘中，将香油、酱油、醋煮滚后浇2～3次即成。

作用：本品具有清热解毒的功效，对于肺胃蕴热、口燥食少者有辅助治疗作用。

气郁患者蔬菜养生食用指南

气郁质具有气机壅滞不畅的生理特征。气郁质的人多由情志内郁或脏腑功能失调所致。气郁质的人以妇女为多，主要表现为急躁易怒，或忧郁寡欢，胸胁满闷，时欲叹息，食欲不振，脉象沉涩。

气郁质人的食养宜行气达郁，常用木香、佛手、薤白、萝卜、柚子等。

萝卜

【基本常识】

萝卜为十字花科植物莱菔的鲜肥大根，别名莱菔、萝白、土瓜、芥根等。萝卜是我国人民较为喜欢的蔬菜之一，它对土壤肥力要求不高，较好管理，产量高且便于贮存，是一季生产半年供

应的蔬菜。

【营养成分】

萝卜的维生素C含量比一般水果还多,萝卜中的维生素A和维生素B以及钙、磷、铁也较丰富。

每100g萝卜含蛋白质1.1g,脂肪0.1g,碳水化合物6.6g,粗纤维0.6g,钙58g,磷27mg,铁0.4mg,胡萝卜素0.32mg,硫胺素0.02mg,核黄素0.03mg,尼克酸0.3mg。

【食疗功效】

萝卜甘辛、无毒,入肺、脾经,能下气消食、除痰润肺、解毒生津、和中止咳、利大小便,主治肺萎、肺热吐血、气胀食滞、痰多、小便不畅。

促进消化:萝卜含有芥子油,与体内的酶互相作用,有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。此外吃萝卜还能促进胆汁分泌,有利于脂肪的消化。

抗癌防癌:近年来,医学界发现萝卜具有抗癌作用。其一,萝卜含有一种糖化酵素,能分解食物中的亚硝胺,可大大减少该物质的致癌作用;其二,萝卜含有大量的维生素A和维生素C,它是保持细胞间质的必需物质,起着抑制癌细胞生长的作用;其三,萝卜含有一种木质素,能提高巨噬细胞的活力,可把癌变细胞吞噬掉。萝卜还含有双链核糖核酸,它能诱导人体自身产生干扰素,增加机体免疫力,这对预防癌症等疾病的发生有着重要意义。

美容护肤:萝卜不仅可以通过减肥使人身体轻捷矫健,还有美容令人皮肤细腻的功效。

【养生保健菜谱】

1.杏仁萝卜猪肺汤

原料:猪肺250g,萝卜20g,杏仁9g,盐5g,味精5g,葱姜片

少许，胡椒粉少许，香菜少许，清汤 1 500g，大料花椒少许。

做法：先将猪肺、萝卜洗净切成块，杏仁去皮，香菜切成段。大料花椒包好；取大砂锅一个，将萝卜块放入，在上面放上猪肺，再放上杏仁，放入葱姜片、花椒、大料包，加入清汤、盐，上火炖至熟烂时再加入味精，挑去葱姜片、花椒大料袋，加入少许胡椒粉，撒上香菜段即成。

作用：本品香浓爽口，能补肺止咳、宽胸化痰。

2. 虾皮粉丝萝卜汤

原料：虾皮 80g，粉丝 80g，萝卜 200g、盐 6g，味精 5g，花生油 20g，葱姜丝、胡椒粉、香菜各少许，鸡汤 800g。

做法：先将萝卜洗净切成丝，粉丝加开水烫软至熟，香菜切成段；勺内放油烧热后用葱姜丝炝锅，下虾皮煸炒几下后下萝卜丝再煸炒数下；加入鸡汤，下粉丝，烧开后撇去浮沫，再加盐、味精、胡椒粉，撒上香菜段即成。

作用：本品能滋养强壮，健胃消食，顺气补钙。

3. 萝卜羊肉汤

原料：萝卜 300g，羊肉 200g，豌豆 100g。

做法：先将羊肉洗净，切成小块，放砂锅内，加水煮沸，除汤面泡沫；萝卜洗净切块，与豌豆一起放入羊肉汤中，大火烧开，改用小火煨，出锅前放入食盐、胡椒适量，稍煨一下，再放香菜于汤内即成。

作用：本品具有益气养血，补中强体的功效。适宜于气血不足，脾胃虚弱而引起的头晕目眩，面色苍白，饮食少进，精神疲乏者食用，老年体虚者尤宜服食。

大蒜

【基本常识】

大蒜为百合科植物大蒜的鳞茎，又名葫、荤菜、小蒜、蒜。大蒜系自国外引种而来，在我国栽培已有一千多年的历史。大蒜的嫩叶、鲜茎、蒜薹都可食用，是常用的调味品。炒菜或做汤时加入适量的大蒜，可增加香味，使之味道更鲜。

【营养成分】

大蒜含有多种低聚肽类，称为大蒜肽 A、B、C、D、E 和 F。大蒜含蛋白质 4.4%，较多的维生素 C、胡萝卜素、钙、磷、铁。其中，每 100g 青蒜（即蒜苗）中含维生素 C 77mg，比蒜头高 20 倍。

做法：将炒锅放大火上，加水 1 000mL 煮沸后，倒入黑豆（洗净）、大蒜（切片）、红糖，用文火煮至黑豆熟烂即成。

作用：本品具有健脾益胃的功效，适用于肾虚型妊娠水肿患者。

【养生保健菜谱】

1. 蒜苗炒肉丝

原料：青蒜苗、猪肉各 250g。

做法：将猪肉洗净切片，用酱油、料酒、淀粉拌好；青蒜摘洗干净，切成小段；锅烧热加入猪肉煸炒，加精盐、白糖和少量水煸炒至肉熟透，入青蒜继续煸炒到入味即成。

作用：本品具有暖补脾胃、滋阴润燥的功效，适用于体虚乏力、食欲不振、大便干结、脘腹痞满等病症。

2. 蒜头煮苋菜

原料：大蒜头 2 个，苋菜 500g。

做法：将苋菜摘洗干净，大蒜去皮切成薄片，锅中油烧热，放

入蒜片煸香，投入苋菜煸炒，加入精盐炒至苋菜入味，再入味精拌匀，出锅装盘。

作用：本品具有清热解毒、补血止血、暖脾胃、杀细菌的功效，适用于痢疾、腹泻、小便涩痛、尿道炎等病症。

阳虚患者蔬菜养生食用指南

阳虚质具有阳气偏衰、功能减退、热量不足、抗寒力弱的生理特征。阳虚质的人多由于先天禀赋不足，或后天调养不当所致。多见于形体肥胖者，主要表现为面色淡白无华，口淡不渴，形寒喜暖，四肢欠温，不耐寒冷，精神不振，易于出汗，大便稀溏，小便清长，舌淡胖嫩，边有齿印，脉象沉细无力。

阳虚质的人食养宜温补壮阳。常用药物及食物有：南瓜、附片、肉桂、鹿茸（角）、菟丝子、肉苁蓉、海龙、海马、冬虫夏草、羊肉、狗肉、鸡肉、麻雀肉、鸽肉、韭菜、香菜、胡桃仁、海参、虾等。

韭菜

【基本常识】

韭菜为百合科植物韭菜的茎叶，又称野韭菜、野麦冬、不死草、长生草，我国多数地区均有栽培。其嫩花茎叫香菎，花球叫韭菜花，经过软化培养出来的嫩黄韭叫韭黄，在土中埋着的根部叫韭白。韭菜是我国原生蔬菜，距今已有3000多年的栽培历史。

【营养成分】

每100g韭菜中含有蛋白质2.1g，脂肪0.6g，碳水化合物3.2g，钙48mg，磷46mg，铁1.7mg，胡萝卜素3.2mg，硫胺素0.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

03mg，核黄素 0.09mg，抗坏血酸 39mg。另外，韭菜还含有挥发性物质硫代丙烯以及具有杀菌作用的物质甲基蒜素类，而且维生素及粗纤维含量也很高。

【食疗功效】

韭菜性味辛温，有活血、散淤、止血、止泻、补中、养肝、通络等功效，主治跌打损伤、反胃、吐血、泄泻、消渴、痢疾、胸痛等症。

补肾健脾：韭菜含有丰富的维生素、糖类、蛋白质等，还含有一种挥发性精油及硫化物，不仅味道鲜美，有特殊的香味，还有温补肝肾、助阳固精的作用。

降脂强心：韭菜中的挥发性精油及含硫化物具降低血脂的作用，所以食用韭菜对高脂血症及冠心病患者颇有好处。

美容祛斑：韭菜含有挥发油含硫化合物，能降低血脂，扩张血管，使黑色素细胞内酪氨酸系统功能增强，从而使皮肤毛囊的黑色素改变，收到消除皮肤白斑和使头发乌黑发亮的效果。

【养生保健菜谱】

韭菜炒鲜虾

原料：韭菜 150g，鲜虾 250g，菜油、味精、食盐各适量。

做法：将鲜韭菜切成长 1 寸（3cm）段，鲜虾去壳，备用；锅烧热放入菜油，待油泡化尽，倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，将成时撒味精、食盐，炒匀即起锅。

作用：本品补肾壮阳、益精固肾，适用于肾阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

香菜

【基本常识】

香菜为伞形科一年生草本植物芫荽的全草，别名胡荽、园

荽、香荽、芫荽。它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，是人们喜爱的蔬菜之一。芫荽产地分布比较广泛，江苏、北京、安徽、广东、甘肃、上海等地都有种植。

【营养成分】

香菜营养丰富，内含维生素C、胡萝卜素、维生素B_1、B_2等，同时还含有丰富的矿物质，如钙、铁、磷、镁等。香菜内还含有挥发油、苹果酸钾等。香菜中的维生素C含量比普通蔬菜高得多，一般人每天食用7～10g香菜叶就能满足对维生素C的需求。另外，香菜中所含的胡萝卜素要比西红柿、菜豆、黄瓜等高出10倍。

每100g新鲜香菜含蛋白质2.0g，脂肪0.3g，碳水化合物6.9g，粗纤维1.0g，钙170mg，磷49mg，铁5.6mg，胡萝卜素3.77mg，硫胺素0.14mg，核黄素0.15mg，烟碱酸1.0mg，抗坏血酸41mg。

【食疗功效】

香菜甘温、无毒，入胃、大肠经，能促进血液循环、健胃、驱风、解毒、利尿、强心。

芳香开胃：香菜含粗纤维及挥发性物质苹果酸等成分，能芳香开胃，促进唾液分泌，加速胃肠的蠕动，因而有助消化。

发汗解表：香菜性味辛温，气香，内通心脾，外达四肢，可发汗解表。

醒脑提神：香菜含有特殊香味的香精，能行气开郁，提神醒脑。

【养生保健菜谱】

1. 香菜炒鸡丝

原料：香菜500g，无骨扒鸡1块，蒜蓉1茶匙，献汁、蚝油各

2 汤匙，水适量，糖、生抽、生粉、胡椒粉各少许。

做法：扒鸡去皮，洗净切丝，用腌料拌匀备用；香菜洗净，放水半锅加油及盐，把香菜放开水中焯熟，排放碟上；锅加油 2 汤匙，爆香蒜蓉，加鸡柳拌炒，落献汁拌匀，煮至鸡丝熟，淋在香菜上即成。

作用：此菜青白相间，异香扑鼻，开胃提神。

2. 香菜炒牛肉丝

原料：嫩牛肉 125g，香菜梗 75g，水发木耳 10g，鸡蛋清半个，酱油 90g，味精 10g，精盐 5g，高汤 25g，淀粉 10g，菜油 50g，香油 5g，葱丝、料酒各适量。

做法：将牛肉切成细丝；香菜梗切成寸段；木耳、葱均切成细丝：牛肉丝加上鸡蛋清、湿淀粉调匀；当菜油烧至四成热时，加入牛肉丝，用筷子搅开，倒入漏勺内，控净油；炒锅上火，倒油烧热，先加上葱丝，炒出香味，再加上香菜、木耳、酱油、料酒、精盐、味精、高汤一起炒，最后加入牛肉丝，颠翻几下，淋上香油即成。

作用：此菜肉鲜菜香，能强心驱风，保健效佳。

血虚患者食用蔬菜养生食用指南

血虚质具有营血不足，濡养功能减弱的生理特征。血虚质的人多由化源不足，或失血过多或久病暗耗所致。血虚质的人以妇女为多，主要表现为形体瘦弱，面色苍白无华，精神疲倦，肢体麻木，口唇指甲色淡无华，毛发枯槁易落，两目久视易于昏花，体虚易惊，睡眠欠佳，大便偏干，舌质淡，脉细弱。

血虚质人的食养宜养血，佐以补气，常用蔬菜有莲藕、菠菜等。

莲藕

【基本常识】

莲藕为睡莲科植物莲的根茎，别名藕、莲、灵根。藕肥大多节，白色，中有孔洞，生长在水下淤泥中，生食、烹炒等皆宜，脆嫩可口，风味独特。莲藕原产于印度，很早便传入我国，在南北朝时期，莲藕的种植就已相当普遍了。

【营养成分】

藕含有淀粉、蛋白质、糖、门冬氨酸、维生素 C 以及氧化酶。

具体成分大致为：每 100g 莲藕含蛋白质 1.0g，脂肪 0.1g，碳水化合物 19.8g，粗纤维 0.5g，钙 19mg，磷 51mg，铁 0.5mg，胡萝卜素 0.02mg，硫胺素 0.11mg，核黄素 0.04mg，尼克酸 0.4mg，抗坏血酸 25mg。

【食疗功效】

生藕甘寒无毒，熟藕甘温无毒，入心、脾、肺经。生藕消淤清热，除烦解渴，止血健胃；熟藕补心生血，健脾开胃，滋养强壮；煮汤饮利小便，清热润肺。主治虚渴，病后口干，热性出血，小便不通，血淋尿血等症。

美容养颜：莲藕含丰富的淀粉和维生素，有整肠、健胃、降低胆固醇、美容养颜等功效。

收敛固涩：莲藕含丰富的单宁酸，具有收敛和收缩血管的功能、生食鲜藕或挤汁饮用，对咳血患者能起辅助治疗作用。另外，还可治疗男子遗精、滑精，妇女白带过多等病症。

防癌抗癌：藕中的多酚类化合物能有效地和人体内的自由基结合，避免大量自由基的释放，具有防癌、抗癌的功能。

补血止血：莲藕富含维生素 C 和铁，民间常将它作补血、止

血的药物来使用。

【养生保健菜谱】

1. 蜜蒸藕

原料：鲜藕500g，蜂蜜150mL，面粉50g。

做法：先将藕洗净，切去节，用面粉加水调成糊封住一头，再向孔中灌满蜂蜜，竖放笼中，蒸熟后去除面糊，泻去孔中的蜜，削去藕皮，用刀切片，装盘即可。

作用：本品糯软香甜，具有开胃健脾、凉血清热的作用，凡发热口渴，肺热咳嗽，咽干口燥，咯血便血者均可食之。

2. 莲藕红豆汤

原料：莲藕500g，红豆250g，陈皮50g，牛肉250g，粗盐少许。

做法：将莲藕洗净，去皮，切块，用刀背拍松；洗净红豆、陈皮、牛肉；瓦煲内放入适量清水，用猛火煲滚，放入莲藕、红豆、陈皮和牛肉，改用中火继续煲2h左右，加入粗盐调味，取出牛肉切成块，即可食用。

作用：本品补血养颜，可治面色萎黄、皮肤枯槁、神疲、心悸、月经不调、血虚闭经等症。

3. 凉拌藕

原料：鲜藕、黄米饭各400g，葱油10mL，姜丝、橘皮丝、小茴香各10g。

做法：将藕洗净切寸块，入沸水中略汆即捞出，盐腌后，沥干卤水，加葱油、姜丝、橘皮丝拌匀备用，小茴香研细末；将黄米饭、藕块等物搅拌均匀后加入小茴香末，捣烂，用鲜荷叶包裹，重物压一夜即可食用。

作用：本品具有生津开胃、补肺益气、养血止血、解酒毒的作用，是酒宴上的佐酒佳蔬，老幼皆可食之。脾虚体弱、胃热口渴

者尤宜食之。

菠菜

【基本常识】

菠菜为藜科植物菠菜的带根全草，俗称红嘴绿鹦哥、菠棱、菠棱菜、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜、鼠根菜、角菜。菠菜的茎叶肥嫩滑利，根味甘美，具有很高的营养价值，特别适合儿童食用。

【营养成分】

菠菜富含多种维生素、蛋白质和矿物质。菠菜中胡萝卜素含量略高于胡萝卜；维生素 C 的含量比大白菜高 2 倍，比白萝卜高 1 倍。

每 100g 菠菜含蛋白质 2.4g，脂肪 0.5g，碳水化合物 3.1g。粗纤维 0.7g，钙 72mg，磷 52mg，铁 1.8mg，胡萝卜素 3.87mg，硫胺素 0.04mg，核黄素 0.13mg，烟碱酸 0.6mg，抗坏血酸 39mg。

【食疗功效】

菠菜性味甘凉无毒，入肝、肾、大肠经，有养血、止血、敛阴润燥、通肠胃、解酒毒、利五脏之功，可治疗维生素缺乏症、糖尿病、高血压、慢性胰腺炎、便秘、肛裂、痔疮出血、妊娠贫血等症。

促进消化：菠菜中所含的酶能促进胃液和胰腺的分泌，有助于食物消化和营养的吸收。

延缓衰老：菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进培养细胞增殖的作用，既能激活大脑功能又可增强青春活力。

保护眼睛：菠菜含有一种类胡萝卜素的物质，这种物质可以防止太阳光所引起的视网膜损害。尤其是它所含胡萝卜素在人体内会转化成维生素 A，有助于维持正常视力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com