

11 破解蔬菜

编
摄

著 周范林
影 杨跃祥
李求学

美容保健密码

辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

破解蔬菜美容保健密码/周范林编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5381-6013-0

I.破… II.周… III.蔬菜—食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137198号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 150千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 众 合

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6013-0

定 价: 28.00元

编委名单

周 浩	王 璐
童 芹	童 琦
袁晓春	汤丽英
袁 婷	张勇华
童 沁	庄跃进
汤丽琴	

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6013

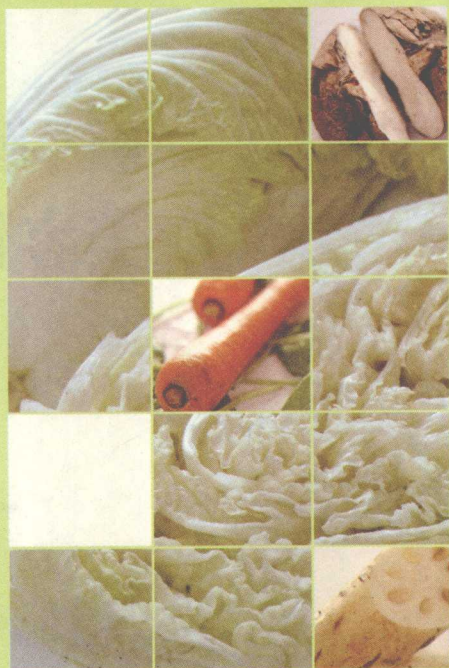
破解蔬菜 美容保健密码

周范林 编著
杨跃祥 摄影
李求学

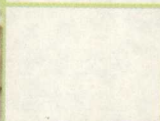
辽宁科学技术出版社
• 沈阳 •

CONTENTS · 目录

胡萝卜·Huluobo	4
萝卜·Luobo	13
土豆·Tudou	21
山药·Shanyao	29
红薯·Hongshu	34
芋头·Yutou	41
莲藕·Lianou	44
竹笋·Zhusun	49
芦笋·Lusun	54
莴笋·Wosun	58
茭白·Jiaobai	64
南瓜·Nangua	66
冬瓜·Donggua	71
丝瓜·Sigua	76
苦瓜·Kugua	81



茄子·Qiezi	87
青椒·Qingjiao	93
菠菜·Bocai	97
白菜·Baicai	102
芹菜·Qincai	108
韭菜·Jiucai	115
卷心菜·Juanxincai	122
油菜·Youcai	126
甜菜·Tiancai	130
雪菜·Xuecai	133
菜花·Caihua	136
豆芽·Douya	139
洋葱·Yangcong	143
荸荠·Biqi	147
蒜·Suan	150



胡萝卜 | Huluhobo



在人类同癌症作斗争的过程中，科学家们发现，在众多的防癌抗癌蔬菜中，最引人注目的是号称“小人参”的胡萝卜。胡萝卜又称黄萝卜、胡萝卜蕈、红萝卜、丁香萝卜、黄根、红根、素参、卜香菜、甘笋、金笋、药萝卜和赤珊瑚等。皮色呈红色、黄色、橙色、橙红色、棕红色、朱红、淡黄、姜黄和黄白色等。有的身材肥壮，有的瘦削细长。皮色不同的胡萝卜的质地也有区别：

红胡萝卜肉质细而脆嫩，味甜，纤维少，而心部较大，适宜生吃；黄胡萝卜则含水分较多，甜味淡，宜于炒食。春秋两季栽培，秋冬至翌年1月收获上市。

胡萝卜的营养

胡萝卜的营养十分丰富，具有很好的医疗保健作用。胡萝卜含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、钙、磷、铁、铜、镁、锰和钴等成分。此外，胡萝卜还含有果胶、淀粉、无机盐和多种氨基酸。胡萝卜含有一种极重要的物质——胡萝卜素，胡萝卜与脂肪共炒后，其中的胡萝卜素可转化为维生素A，因此胡萝卜素又被称为维生素A原。这种维生素A原只有胡萝卜的含量较高，约为土豆的360倍、芹菜的36倍、苹果的45倍和柑橘的23倍，一般果蔬及粮食食物中的含量较少。维生素A缺乏者，皮肤粗糙、眼干、易患夜盲症、身体抵抗力差、易发生呼吸系统和泌尿系统疾病。幼儿缺乏维生素A，易影响身体发育。

胡萝卜的功效

胡萝卜性平，味甘，具有健脾化滞、下气补中、利肠胃和安五脏等功

效，可防治消化不良、痢疾和咳嗽等症，还可预防并改善夜盲、角膜干燥、皮肤干燥及头发干脆易脱落等症。常吃胡萝卜能使皮肤丰润，这是因为：胡萝卜素在人体内转化成维生素A，可润泽皮肤；维生素B有展开皱褶、消除斑点的功效。特别是干性皮肤者多吃胡萝卜好处尤多。现代医学研究发现，胡萝卜中还含有槲皮素和山萘酚等，能增加冠脉血流量，调节血脂，促进肾上腺素合成。现代医学研究证明，胡萝卜有降压、强心、抗炎和抗过敏的作用。

经常食用胡萝卜具有防癌抗癌的作用。英国癌症研究会主席理·多尔认为，胡萝卜素中的维生素A能使动物患癌症的机会减少40%，大量食用胡萝卜可帮助吸烟者减少患肺癌的危险。对大量肝癌患者调查发现，维生素B₂有抗癌作用。每吃500克胡萝卜，就可增加0.1毫克维生素B₂。叶酸的抗癌作用也在动物实验中被证实，而500克胡萝卜中含叶酸0.5毫克。近年来，科学工作者在调查中发现，维生素A供给量低的人群，癌症发病比供给量正常的人高两倍。科学家认为，对于吸烟的人来说，每天吃1/2根胡萝卜，就可防治肺癌。美国国立癌症研究所的癌症起因和防治部主任理查德·阿达姆森宣布，他和他的亲属们每天不可或缺的食物之一就是几根生的或熟的胡萝卜。有关研究证明，维生素A与人体上皮组织的发育有着极为密切的关系，缺乏维生素



破解**蔬菜**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

A，上皮组织细胞会因缺乏营养而发生角化，使皮肤变得粗糙，抵抗力降低，弹性减退，黏膜易发生破损、皲裂、糜烂或溃疡而导致癌变。癌发生率较高的如胃癌、肠癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、肺癌及前列腺癌，都属于上皮组织的恶性肿瘤。根据动物实验表明，上述肿瘤当给予维生素A治疗时，能抑制其发展，并可使已向癌变化的细胞逆转，恢复成为正常的细胞。维生素A是人们所共知的抗癌药物。但如果用量过大，也会引起中毒。然而，胡萝卜素则是天然无毒的，它比维生素A的抗癌性还要优越。同时，胡萝卜素能减少咽喉、食管和胃肠等上皮组织的炎症，从而能切断癌前病变。此外，胡萝卜素还可以阻止致癌物质引起的细胞突变，能使细胞内的溶酶体破裂放出水解酶，这种酶可以使癌变细胞溶解至死亡，从而促使癌肿消退。有一位患肺癌的60多岁的妇女，手术时发现癌细胞已转移，医师认为回天无术，未做癌肿切除，只将伤口缝合。患者回家后，经常口渴，经人推荐常饮胡萝卜汁，每天喝四五杯。一周后，患者精神好转，面色红润，食量增加。半年后，患者已能下床，不仅没有被死神召去，而且生活如常人。由此可见，由胡萝卜素转化的维生素A的奇效。

胡萝卜还含有较多的核黄素、木质素和叶酸。叶酸也具有较强的抗癌作用；木质素有提高机体抗癌免疫力和间接消灭癌细胞的功用。

胡萝卜素是一种抗氧化剂，不仅可帮助人体血液中超氧化歧化酶清除对人体细胞有害的“氧自由基”，阻止致癌物质与细胞结合，防止肿瘤生长；而且可抑制肿瘤细胞对前列腺素E₂的合成，减少对人体免疫系统的损害。胡萝卜中含有的糖，属于蔗糖，大部分可被人体直接吸收，具有调节人体的新陈代谢和促进生长



发育及增强抵抗力等作用。

美国哈佛医学院和马萨诸塞州眼耳鼻喉科研究所进行了一项调查，调查了800多名眼病患者。结果表明，在日常生活中，大量摄入富含黄体素和玉米黄质的人，患视网膜黄斑变性的危险性减少43%，而这两种物质胡萝卜都含有。

国外科学家曾对白内障进行回顾性研究，他们将确诊为白内障的患者的血样采集起来，予以分析，其血清胡萝卜素水平被分成五级。相比之下，低水平组发生白内障的危险性是中等水平组的4倍。这表明，人体摄入胡萝卜素的多寡和白内障有密切的关系。研究者认为，视网膜黄斑变性和老年性白内障的致病机制，都同氧自由基的形成有关，而胡萝卜素是迄今所发现的天然化合物中最有效的氧自由基猝死剂。

作为维生素A前体的胡萝卜素，还有保护视力的作用，因此，老年人多吃点胡萝卜，适时补充胡萝卜素，无论对于老年眼病的防治，还是视力的保护，都十分必要。

胡萝卜除了含有9种氨基酸和十几种酶外，还含有许多人体需要的矿物质，其中如钙和磷是组成骨骼的主要成分；铁和铜是合成血红素的必备物质；氟能增强牙齿珐琅质的抗腐能力；其他如镁、锰、钴等对酶的构成及蛋白质、脂肪、维生素和糖类的代谢等都有重要的作用；胡萝卜中的膳食纤维能刺激胃肠蠕动，有益于消化；所含的挥发油具有芳香气味，起到增进消化和杀菌的作用。

胡萝卜中含有多种降糖成分，可用于糖尿病的治疗。胡萝卜能帮助消化，消化不良和食欲不振者应经常食用。胡萝卜中含琥珀酸钾盐，有降血压、明目、加速体内汞离子排出、促进新陈代谢、提高人体免疫功能和抗衰老作用。

※ 美容护肤：将生胡萝卜切成薄片贴在脸上（或榨汁后用纱布浸汁贴在脸上），15分钟后洗净，可使皮肤柔嫩红润。将2根胡萝卜捣碎，放入5克土豆粉和1个蛋黄制成面膜，敷在脸上20分钟，先用温水洗，再用冷水清洗。在捣碎的胡萝卜中，加入15毫升蜂蜜搅匀，用纱布包好，轻拍脸部，直到水分消失后洗净脸，每天1次，长期坚持，脸部会更白嫩细腻。将胡萝卜切碎，与100克粳米煮粥，每天早晚空腹服食，可滋润皮肤，



破解**蔬菜**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌



防止干燥老化，还可减少头皮屑。将胡萝卜1根搅成泥，加入适量奶粉和橄榄油调匀，每晚洗脸后敷面，经常使用可消除皮肤皱纹，防止皮肤老化。将胡萝卜汁15毫升、鲜奶油5克和鸡蛋黄1个调匀，敷面15~20分钟后用清水洗面，对舒展皮肤皱纹有效。

※ 润肤增白：早晚用新鲜胡萝卜的汁液搽脸，干后再用涂有植物油的手巾拍打脸部，并且每天喝1杯胡萝卜汁，10天后即可见效。不仅可去雀斑，还能使肤色变白。

※ 美容祛斑：胡萝卜汁能去除人体重要器官中的毒素，消除皮肤上的斑点，是提高皮肤健康的一种主要食物源。每晚用胡萝卜汁拌牛奶涂于面部，第二天清晨洗去，轻者半年，重者一年，可消除雀斑和粉刺。

※ 嫩肤去皱：将新鲜胡萝卜2根磨碎，加上藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面部20分钟，先用温水，再用清水洗净。此面膜含大量维生素A和维生素C，能使粗糙皮肤变细嫩且去皱。

※ 美容美发：胡萝卜含有丰富的维生素A，对皮肤和头发的健美十分重要。经常吃胡萝卜也可防治头皮多屑症，使头发健美。缺乏维生素A，会出现皮肤粗糙、多皱纹，头发变得干枯易断。



※ 延年益寿：胡萝卜是抗衰老食物。胡萝卜中富含胡萝卜素，可消除人体衰老的隐患。将适量的新鲜胡萝卜洗净后切碎，同粳米150克煮粥，早晚餐食用，久食可延年益寿。

※ 增强记忆：胡萝卜可促进大脑物质交换，增强记忆力，减轻背诵的压力。可在背诵前吃一盘植物油拌胡萝卜丝。

※ 眼睛保健：胡萝卜的一大功用是防止视力减退，特别是对由于营养失调而产生的严重视力减退，甚至发生眼睛凹陷和疲惫的人，疗效更为显著。经常看电视者应多吃胡萝卜，因胡萝卜素可转化成维生素A，使人的眼睛在暗光下看东西更清楚，而且还能预防夜盲症和干眼病。



※ 降胆固醇：近年来，美国科学家在对人体内胆汁酸与食物相互作用的研究中发现，胡萝卜还含有一种能降低胆固醇的物质——钙果胶酸脂。机体内帮助消化饮食中脂肪的胆汁酸是由胆固醇形成的。通常情况下，人体能多次重复使用胆汁酸。当胆汁酸减少时，人体就必须利用自身的胆固醇来制造胆汁酸。经研究表明，钙果胶酸脂能使绝大部分胆汁酸发生凝固，于是体内过多的胆固醇就用来充当制造胆汁酸的原料，经一系列生化代谢后，胆固醇变成胆汁酸



醇从而形成新的代谢平衡。

而胡萝卜中含有较多的钙果胶酸脂，因而多食胡萝卜能降低胆固醇。对于胆固醇高的人来说，在饮食中增加胡萝卜或营养成分类似的蔬菜，能使胆固醇降低10%~20%。

※ 降血压：胡萝卜中的琥珀酸钾盐是降低血压的有效成分，所以高血压病患者宜多吃胡萝卜。高血压病患者饮胡萝卜汁可使血压迅速降低。在吃胡萝卜时，应注意炒熟再吃，而且不宜生吃，因为生吃时不易消化，大部分维生素会随粪便排泄掉。将胡萝卜500克洗净捣碎榨汁，1日3次饮服，具有健脾消食和清热养肝的功效，适用于脾虚肝旺型、痰浊内蕴型及肝肾阴虚型高血压患者。

※ 降血糖：胡萝卜提取物中有一种能降低血糖的成分，还含有槲皮素和山奈酚等，能增加冠脉血流量、调节血脂及促进肾上腺素合成。美国疾病控制与防治中心的流行病专家富特及其同事，对1665名40~75岁的志愿者测量了血液中的血糖含量，结果显示：健康人血液中的胡萝卜素的含量最高，而糖尿病患者的最低。富特在研究报告中称，在日常饮食中多吃胡萝卜及其他富含胡萝卜素的蔬菜，对预防糖尿病有极大的帮助。用胡萝卜榨汁，代茶饮，可降血压和血糖。

※ 排毒保健：胡萝卜有助于清热解毒，通利肠道，并有降压和抗过敏的效果。胡萝卜所含的果胶能与汞结合，降低汞离子浓度。因此，胡萝卜有加速人体内汞离子排泄的功能，常接触汞的人可多食用。胡萝卜中含有较多的胡萝卜素，它有分解癌细胞，恢复其正常细胞的功能，而且对体内正常细胞无任何副作用。胡萝卜中还含有较多的叶酸，也有抗癌效果。胡萝卜中的木质素可提高机体的抗癌免疫力。将胡萝卜300克洗净，切成小块榨汁，加入蜂蜜15~30毫升拌匀，每日1~2剂，现做现饮，一次喝完，具有补中下气、健脾益胃及排除内毒等功效。人体需要的维生素A，其中2/3要靠 β -胡萝卜素转换。一部分 β -胡萝卜素在体内没有变成维生素A，这部分胡萝卜素对人体具有特殊的保护功能。常吃含胡萝卜素丰富的食物，可降低辐射和烟致癌的可能性，提高身体的免疫功能。《乌克兰真理报》载文说，每天生吃2根胡萝卜，可使血中胆固醇降低20%以上。对多例肺癌患者的实验表明，每天饮胡萝卜汁2杯，3个月后，绝大多数患者的症状都有好转。含胡萝卜素丰富的食物有胡萝卜、白菜、南瓜、紫菜、柑橘、牛奶、蛋黄及各类绿色蔬菜等，有清除人体自

破解**蔬菜**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌



由基的功能，故能防止细胞衰老和动脉硬化。

※ 预防感冒：胡萝卜素在人体内能变化成维生素A，可保护鼻、咽和气管等部位的黏膜，增强抵抗力，防止病毒侵害，有利于预防感冒。

※ 防治便秘：将适量的胡萝卜捣泥取汁，用糖煮开温服。将胡萝卜蒸熟，每顿饭吃2根，不放盐，每日3次。

※ 防治消化不良：将胡萝卜煮烂，加入适量红糖食用，一日两次，每次100克，几天后即可收到较好的效果。

※ 防治食欲不振：将胡萝卜60克洗净，放

入锅内，加水煮熟食用。

※ 防治冻疮：将适量的胡萝卜烘干，涂搽患处。

※ 防治口疮：将胡萝卜的根须收集起来洗净，用沸水煮10分钟后捞出，每天用汤漱口两次。

※ 防治下肢溃疡：将适量胡萝卜煮熟捣烂，敷患处。

※ 治夜盲症：将适量胡萝卜洗净，煮熟吃或切块熬粥吃，每餐1根。

※ 防治假性近视：将适量胡萝卜洗净、去皮后榨汁饮服，每日200毫升，长期坚持即有疗效。

※ 防治角膜软化：将胡萝卜100克洗净，去皮后切成片，入锅加水煮沸，再磕入2个鸡蛋煮熟，调味后吃蛋喝汤，每日1剂。

※ 防治白喉：将适量胡萝卜煎水代茶饮，可辅助防治白喉。

※ 治百日咳：将胡萝卜200克洗净，切成片，加入红枣10个和清水1500毫升，煎至剩500毫升，一天内分3次饮用，连用10天。也可将胡萝卜500克榨汁，加适量冰糖蒸开温服，每日两次。

※ 防治肾虚阳痿：将胡萝卜和狗肉（或羊肉）各适量，分别清洗干净，加水适量，用小火炖熟食用，每日1次。

※ 防治气血不足：病后体虚和气血不足者，可将胡萝卜200克、猪瘦肉250克、豆腐50克和虾米50克一起下锅煸炒，调味后当菜食，每日1次。

※ 防治精神疲乏：将胡萝卜150克和红枣50克放入锅内，加水适量，炖熟食用。

※ 防治急性肾炎：除药物治疗外，将胡萝卜150克水煮，食胡萝卜饮汤，有辅助治疗作用。

※ 防治肾炎：将胡萝卜1500克洗净后榨汁饮用，一日3次。

※ 防治慢性腹泻：将胡萝卜500克洗净，切成碎末，加入水1000毫升煮烂，用纱布挤压，过滤后，加糖15克及盐少许，稍煮沸，即可食用。

胡萝卜的选购

选购胡萝卜时，要尽量买红色的，而且颜色越红越好。因为红色的胡萝卜所含的营养成分比较高。质地以脆嫩、多汁、味甜、具有芳香味的为佳。外形以色正、光滑、形状整齐、无分裂开叉且心柱细小者为佳。

胡萝卜的食用

胡萝卜在西方的名气颇大，被视为菜中的上品。荷兰人把它列为“国菜”之一，日本人则把常吃胡萝卜当做长寿的秘诀之一。胡萝卜可生食，也可熟食，还是酱制、腌菜的原料。烹制菜肴时宜于炒、拌、烧、炖、煮食、调馅、炸丸子、蒸食、拔丝或制饼，荤素皆宜，也可加工成蜜饯、果酱、菜泥与饮料等。胡萝卜色泽鲜艳，可作为食品雕刻材料或用模具压成各种花形，点缀冷热菜肴。由于胡萝卜素是一种脂溶性物质，所以，食用胡萝卜时要多放点油或与肉类一同烹调，以利于吸收。烹制胡萝卜时不宜放醋，以减少对胡萝卜素的破坏作用。此外，胡萝卜汁还可制作饮料。聚居在阿拉伯的巴格达人，在炎热的夏天，经常饮用胡萝卜橘子汁，并把它当做一种高级的保健饮料。对于长期吸烟的人来说，常饮这种饮料，对肺部的保护有很大的作用。胡萝卜与白萝卜混合烧煮，曾是许多家庭中的



破解**蔬菜**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

一种通常食用法，但这种吃法并不科学。因为白萝卜中的维生素C含量极高，一旦与胡萝卜同煮，就会丧失殆尽，胡萝卜中的一种分解酶会将维生素C破坏掉。烹制胡萝卜的时间要短，以减少维生素C的损失。

胡萝卜的**禁忌**

过多食入胡萝卜会引起高胡萝卜血症，即人的皮肤出现黄色素沉着。首先，从手掌和足掌开始，逐渐向躯干和面部蔓延，并伴有恶心呕吐、食欲差和乏力等症状，

易被误诊为肝炎，应注意鉴别。停止食用含维生素A原的食物

后，黄色素沉着可逐渐消退，多喝水也有助于促进维生素

A原的排泄。胡萝卜素在空气中易被破坏，因此用

胡萝卜制作的菜肴不宜放置过久。生吃胡萝卜不

易消化吸收，约有90%的胡萝卜素会随粪便排泄

掉。胡萝卜忌与酸味食品如醋等物共食，否则

会使胡萝卜中的维生素A原遭到破坏。胡萝卜

不能与酒同时食用，因胡萝卜素与酒精在肝

脏中会产生毒素，导致肝病。妇女食用过多

的胡萝卜后，胡萝卜素会引起闭经并抑制卵

巢的排卵功能，因此欲生育的妇女忌多吃胡

萝卜。

萝卜 | Luobo



萝卜又称莱菔、萝欠、芦菔、芦服、萝葡、萝卜、菜头和破地锥等。萝卜的品种极多，按皮色分有红、紫、绿、白等；按肉质颜色分有白、绿、红、紫红和白中带红色条纹等；按形状分有圆筒、长条、扁圆、圆、卵状、纺锤、圆锥和圆球形等，个体大小相差悬殊。有适应长日照性的，也有适应短日照性的；有春收的春分萝卜、夏收的圆脆萝卜、冬收的绿皮萝卜和一年四季都收的圆球形的红萝卜。著名的品种有大红袍、红灯笼、北京的心里美、天津的卫青、济南的青圆脆、浙江的长白和圆白及河北赵县白等。特别是心里美萝卜，又叫赛过梨，外皮为青绿色，里面为玫瑰红色，清脆可口，甜而不辣，可当水果吃。

萝卜的营养

萝卜的食用部分是其肉质根，民间有“十月萝卜小人参”和“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医师开药方”等谚语。这话虽然有些夸张，但却颇有一些科学道理。萝卜浑身都是宝。萝卜的营养丰富，含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、β-胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、钙、磷、铁、锰、葡萄糖、蔗糖、果糖和多种氨基酸等成分。此外，萝卜还含有淀粉酶、甬酶、氧化酶和触酶等多种酶类。显然多吃些萝卜，特别是在冬春水果和蔬菜的淡季多吃些萝卜，对促进健康是非常有益的。由于萝卜不含草酸，因而萝卜中的钙质利用率很高，是人体钙的良好来源。萝卜是极普通的一种蔬菜，可是它既能当水果，又能当菜吃，还是一种良药，有广泛的医疗用途，堪称美食佳肴，保健佳品。

萝卜的功效

萝卜性凉、味辛甘，具有健脾消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒、醒酒利尿、治喘止渴、补虚和促进新陈代谢等功效，可用于改善食积胀满、咳嗽多痰、胸闷气喘、消渴、吐血、衄血和痢疾等症。在我国有“多吃萝卜少患癌”之说，国外则有“萝卜不是水果但胜于水果”之说。生吃开胃润肠，炒吃消

破解**蔬菜**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

食降血脂，烧吃降血脂止泻；萝卜药用以红皮白心为最好。近年来，国内科学工作者研究发现了萝卜的不少新作用，萝卜中含有芥子油，辛辣味就来源于它，不但可解鲜肉的油腻，而且还可以刺激和促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化。萝卜含糖化酶，能分解食物中的淀粉和脂肪，芥子油和糖化酶相互作用，能使食物中的营养被人体充分吸收利用。萝卜能促进胆汁分泌，防止胆结石及充分消化脂肪。常吃萝卜可调节血脂、软化血管、稳定血压、预防冠心病和动脉硬化，而且还能轻身减肥、健康美容。

现代医学研究表明，萝卜具有防癌作用：①白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞；②萝卜中含有一种能将致癌的亚硝胺分解的酶；③萝卜含有大量的维生素C，能保持细胞屏障结构的完整，可抑制癌细胞的生长；④萝卜中的膳食纤维能刺激肠胃蠕动，减少粪便在肠道内停留的时间，保持大便通畅，使粪便中的致癌物质及时排出体外，预防肠癌的发生。此外，萝卜还含有一种干扰素诱生剂物质，有明显的抗病毒作用，这种提取物注射于肿瘤小鼠有非常明显地缩小瘤体作用。萝卜对于百病皆宜，特适宜于气管炎、多痰、胃脘腹胀、肠炎腹泻、痢疾、便秘、小儿百日咳、糖尿病、高血压、高血脂和癌症患者食用。



※ 美容润肤：将适量的白萝卜洗净后榨汁，每日两次，每次1杯，连服数月，具有清热排毒和白净肌肤等功效。将白萝卜榨汁，加入等量开水，用来洗脸，可使面部皮肤清爽滑润，有美容润肤的效果。

※ 美肤祛斑：将小红萝卜汁加牛奶涂在脸上，翌日清晨洗去，长期坚持，可消除雀斑。

※ 瘦身减肥：白萝卜含有芥子油等物质，能促进脂肪类物质新陈代谢，防止脂肪在皮下堆积。坚持每天生吃适量白萝卜，再配合节制饮食，一段时间后，可收到较好的瘦身效果。

※ 防疫保健：肩部疲劳时，切几片萝卜贴在肩部，有助于恢复肩部肌肉的活力。

※ 防治感冒：将适量的萝卜切片煎汤，加醋少许，

趁热饮用。每天生吃萝卜，可预防感冒及喉痛，并有助于消化和促进食欲。

※ 防治咳嗽：将萝卜切成片，用清水煮，萝卜熟后滤出汤汁，待稍冷后喝下，此法对防治咳嗽有显著效果。将适量的萝卜洗净榨汁1小碗，加入少许冰糖，临睡前服用，连服3~4天，即可有效治疗咳嗽。将萝卜带皮切碎，加入10~15克麦芽糖，放置12小时，制成糖水萝卜，多次饮服，可用于防治急慢性支气管炎引起的咳嗽，并能化痰，采用红皮辣萝卜疗效更好。

※ 治气管炎：将生姜10克、白萝卜250克和红糖30克放入适量水中煎，加入蜂蜜，饭后用开水冲服，可有效治疗支气管炎。将大萝卜1个（500~1000克）洗净，削去外皮，挖空心，加入60毫升蜂蜜，放碗内隔水蒸熟服食，久服可治慢性气管炎。

※ 防治肺炎：将红皮萝卜1个洗净后切碎，加入麦芽糖10~15克，搁置1夜，饮用释出的萝卜糖汁，具有止咳化痰作用。

※ 治肺气肿：将绿萝卜500克切成丝，与生姜片15克急火炒至六成熟，用纱布包后热敷肚脐15分钟，每日两次，7日为一个疗程可见效。

※ 防治头晕：将白萝卜、生姜和大葱各50克捣成泥，敷在额部，每日1次，每次半小时，数次即有一定疗效。

※ 治偏头痛：偏头痛发作时，将萝卜榨汁，加入少许新鲜的薄荷叶汁和冰片，搅拌均匀后，滴入鼻孔中，右痛滴左，左痛滴右，每次3滴，每日2~3次，即可缓解或消除痛感。

※ 防治盗汗：将150克火腿肉放入锅中，加入250克的小白萝卜煮熟，再撒入适量的盐食用，可防治盗汗。

※ 降血糖：将新鲜萝卜（红皮者为佳）洗净后榨汁，不加热，不加调料，每日早、晚各服100毫升，半月为一疗程，一般两个疗程即有一定的疗效，对缓解各种糖尿病症状，降低血糖和尿糖均有作用。

※ 治高血压：饮服鲜萝卜汁，每天两次，每次1小酒杯，常饮有降低血压的功效。

