

你應該多吃的六種食物 2之2

甜菜根...蔬菜

儘管甜菜根被廣泛食用，但我們幾乎總是只吃它的根——儘管它含有大量的營養和有益化合物。

「實際上，人們通常把甜菜根理解為根部，這也是甜菜根在日常生活中通常的銷售、烹飪和記憶方式。因此，甜菜根的葉子往往不屬於人們的日常飲食習慣，常常被直接丟棄。」

「文化習慣深刻影響人們對食物可食用或受歡迎的認知，在某些情況下，蔬菜的葉類部分被視為次要的，或者在日常烹飪中並不常見。」龐特表示，這種情況也適用於許多其他蔬菜，其中許多蔬菜也富含營養。

甜菜根的葉子富含鈣、鐵、維生素K和B群維生素（尤其是核黃素）。

坎皮納斯大學(Unicamp)研究員、保利斯塔大學(Unip)和塞納克大學中心(Centro Universitário Senac)教授 Luis Gustavo Sabóia Ponte 表示，甜菜葉往往含有較高水平的蛋白質和礦物質，並含有與抗氧化活性相關的酚類化合物。

2019年一項針對超重和肥胖成年人的研究中，這些成年人的低密度脂蛋白膽固醇(LDL，即「壞」膽固醇)水平較高。研究發現，參與者連續四周食用冷凍乾燥甜菜根葉，他們的低密度脂蛋白膽固醇水平降低。去年，龐特著手研究甜菜根葉子中的營

養物質是否具有生物利用度——這意味著我們能夠消化並從中受益。

研究表明，甜菜葉在實驗室模擬消化後仍保持生物活性。消化後的葉片表現出抗氧化活性，並有助於保護DNA免受氧化損傷。

Ponte 也測試了消化後的葉子對大腸直腸癌細胞的影響，發現細胞生長和集落形成減少。

龐特表示，要完全證實我們能夠取得甜菜葉中的所有營養物質，需要進行人體和實驗室研究，並將整個消化過程納入考量。

不過，龐特表示，他的研究結果有助於證明甜菜葉是一種潛在的有價值的食物。



奇亞籽

這些黑色的小種子富含纖維、蛋白質、α-亞麻油酸、酚酸和維生素，包括大量的B群維生素。

它們含有植物化學物質，有助於保護心臟和肝臟，也含有omega-3脂肪酸，有助於增強免疫系統。

它們與許多健康益處有關，包括降低心臟病的風險、改善健康膽固醇水平、降低血壓以及降低罹患第2型糖尿病和某些類型癌症的風險。

但有證據表明，我們可能並沒有從奇亞籽中獲得應有的益處。

澳洲阿德雷德大學的教授瑞伯頓(Rachel Burton)在決定研究奇亞籽之前，已經研

究膳食纖維很久了。

她說：“過去，互聯網上有很多關於食用奇亞籽的健康說法，尤其是一些關於奇亞籽對腸道微生物群有益的說法，但似乎並沒有多少可靠的科學依據來支持這些說法。”

她發現，其中一個優點是它們的纖維含量高。

「膳食纖維是重要的膳食成分，但我們大多數人攝取的膳食纖維不足——如果關於奇亞籽的說法是錯誤的，人們因此而花高價購買這種食品，那麼了解這一點就很重要了，」她說。

在2023年的一項研究中，伯頓進行了一系列實驗室測試，比較了整粒奇亞籽（我們通常食用的方式）和磨碎的奇亞籽。她的實驗室研究結果表明，食用整粒奇亞籽可能會

妨礙我們真正吸收其中所含的營養成分。

奇亞籽由兩個部分組成：種子外部的黏液（含有纖維）和種子內部的歐米伽脂肪（特別是歐米伽-3）。

「如果直接食用整個奇亞籽，就意味著人們所宣揚的營養成分實際上無法被人體吸收，」她說。

種子表面的黏液不會脫落，ω脂肪酸則被困在種子內部。

「所以，除非你把所有東西都嚼很久，否則種子基本上不會原封不動地通過你的腸道，」伯頓說。

因此，將奇亞籽磨碎可以提高其中omega脂肪酸的吸收率。伯頓建議，出於同樣的原因，也應該將其他種子磨碎，例如亞麻籽和亞麻仁。

蒲公英葉

說到健康均衡的飲食，主要障礙之一就是這些食物的易得性。幸運的是，蒲公英葉在春天到來後隨處可見，對我們大多數人來說都很常見。

乍看之下，蒲公英葉似乎並非廚房裡的常見食材。但它富含多種有益成分，具有抗發炎甚至抗癌的功效。一些研究也表明，蒲公英葉與降低心臟病風險有關；不過，在一項綜述中，研究人員指出，目前針對人類的研究尚不足以得出任何結論。

蒲公英葉也是酚酸、黃酮類化合物、維生素（A、C、E、K和B）和礦物質（鈣、鈉、鎂和鐵）的豐富來源。

蒲公英葉在世界各地都有食用——用於沙拉和湯中，作為調味料和糖漿，以及用於葡萄酒中，或作為茶和咖啡的替代品。



保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

COLDWELL
BANKER

GUNDAKER

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

Ariel

ARIEL PREMIUM SUPPLY INC.

開啟您的全新職業旅程!

招聘種類

無需工作經驗職位

生產部

● 網印

● 移印

● 數位印刷

● 數位機床CNC

● 印前準備

● 印後包裝

需要相關背景或工作經驗

● 倉儲部

● 貨運部

● 機械維修部

我們的優勢與福利



靈活的上班時間
工作生活不兩誤



友好與多元的工作環境
免費英文課程
多元文化氛圍
豐富的員工娛樂活動



全職員工專享福利
免費醫療保險
有薪假日與休假
401K 退休計劃

加入我們 & 聯繫方式



我們正在尋找熱愛生活、樂於工作的你!
加入我們，開啟一段全新的職業旅程!



實習機會
歡迎背景不限的本科生或研究生
寄送簡歷和求職信到我們的電郵

我們的聯繫方式

電話: 314-743-0616

電郵: lydias@arielpremium.com

地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114

網址: arielpremium.com

SCAN ME



掃描QR Code
查看更多訊息