饮食与健康

蔬菜供给了人类机体所需要的一切养料，有益人体健康。“三天不吃青，眼睛冒金星”，几天不吃蔬菜，身体便觉不适。当人体出现酸碱失调，需要碱性食物的时候，便出现想吃蔬菜的反应，这就是民谚所指示的实质了。《养生随笔》也指出“蔬菜之属，每食所需。”

在蔬菜的清汁里，病毒不能繁殖，干净的血液中，病毒不能存留。所以多吃新鲜蔬菜不但可以增强机体的抗病毒能力，而且还能清洁血液，有效地预防感冒。人体骨骼组织正常的发育需要石灰质，青菜不仅石灰质含量最高，它所含的酵素还能把蛋白质变成消化蛋白质，把淀粉变成糖。又能帮助消化、澄清血管、增强管壁的弹性，因此能使血液循环保持良好状态，使心脏活动正常。菠菜也含有丰富的石灰质和铁质。所含维生素A可以防止传染疾病。菠菜叶子含有碘质，对治疗甲状腺疾病有很大益处。最近，菠菜还被用来治疗辐射病。芹菜炒牛肉很好吃，经常吃芹菜可增进健康，精神饱满。蔬菜的粗纤维素具有促使肠管蠕动，加速粪便在肠道内的推进等作用，从而可消除便秘。纤维素在防止和治疗动脉粥样硬化、冠心病、胃肠道癌瘤、肥胖病、痔疮、糖尿病方面也能发挥特殊的作用。所以说蔬菜的好多作用，是其他食物所无法代替的。

蔬菜具有疏通、补充、完善人体健康功能的作用。人类对癌症困扰长期斗争所积累，蔬菜都抗癌。也被美国食品科研人员发现证实。值得重点推荐的有：叶茎类蔬菜大小白菜、油菜、卷心菜、菜花、苤蓝等，它们含有的吲哚类衍生物，可以诱导酶的活性而抵抗癌的危害；食用菌中的香菇、猴头、木耳、银耳、草菇、平菇、金针菇等，它们含有的多糖体对癌肿能产生瓦解及免疫作用；海藻中的海带、昆布等和各种紫菜，其中紫菜含大量氯化甲基蛋氨酸硫，可防阻癌症的发生。还有不少野菜，也值得注意。