

在市面上,绿色蔬菜、有机蔬菜、农家蔬菜等各类主打安全牌和健康牌的蔬菜越来越多,而一种在花盆里栽种蔬菜的新型种植方式也逐渐被人们所接受。菜农采用这种方式大多用来种植“盆栽有机蔬菜”和“盆栽保健蔬菜”,因此这类蔬菜在市面上的价格相对较高,但是它既能观赏,又能食用,放在家里还净化空气,还是比较受欢迎的。

这种盆栽蔬菜目前在酒店、花店中常见。过去,在酒店吃饭多是拿着菜单点菜,如今,“盆栽蔬菜”一登场,“看盆点菜”成了一种新“食尚”。过去,在花店里看到的都是各种花花草草,如今,花店也开始卖菜,卖蔬菜种子了,人们可以将购买的盆栽蔬菜放在阳台、窗台上,待精心栽培后,种植出既能观赏又能食用的蔬菜,到过年过节还可以作为礼品送给亲朋好友,既美观又健康。下面就为大家推荐几种营养价格较高又具有保健功效的盆栽蔬菜,让大家不仅种的开心,还能吃着放心。

既能观赏 又可放心食用

盆栽蔬菜

成餐桌新贵

●盆栽木耳菜

木耳菜, 气味清香, 咀嚼时如吃木耳一般清脆爽口, 故名木耳菜。木耳菜营养素含量极其丰富, 尤其钙、铁等元素含量甚高, 富含维生素A、维生素C、B族维生素和蛋白质, 热量低, 脂肪少, 经常食用有降血压、益肝、清热凉血、利尿、防止便秘等功效, 极适宜老年人食用。木耳菜的钙含量很高, 且草酸含量极低, 是补钙的优选经济菜, 同时对抗癌防癌有很好的作用。

●盆栽空心菜

空心菜, 开白色喇叭状花, 其梗中心是空的, 故称“空心菜”。空心菜是碱性食物, 并含有钾、氯等调节水液平衡的元素, 食用后可降低肠道酸度, 预防肠道内的菌群失调, 对防癌有益。所含的烟酸、维生素C等能降低胆固醇、甘油三酯, 具有降脂减肥的功效。空心菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称, 可洁齿防龋除口臭, 健美皮肤, 堪称美容佳品。它的粗纤维含量较丰富, 具有促进肠蠕动、通便解毒作用。

●盆栽油麦菜

油麦菜, 又名莬麦菜, 有的地方又叫苦菜, 属菊科, 是以嫩梢、嫩叶为产品的尖叶型叶用莬苣, 叶片呈长披针形, 色泽淡绿、质地脆嫩, 口感极为鲜嫩、清香、具有独特风味, 含有大量维生素和大量钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B1、维生素B2等营养成分, 是生食蔬菜中的上品, 有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效, 是一种低热量、高营养的蔬菜。

相关链接▶▶

蔬菜含有丰富的维生素

蔬菜含有丰富的维生素,其中以维生素C和维生素A最为重要,不过维生素C在烹煮时会大量流失,蔬菜颜色越深绿或深黄,含有的维生素A和维生素C就越多。另外,有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质,不仅能平稳血液中的酸碱值,也是营养的重要来源。

蔬菜中的纤维质能增加咀嚼,使饱食感增加,而减少食物的摄取量,进而减少热量的摄取。菜中的纤维质能有效促进肠与胃的蠕动,所以能降低食物在肠道停留的时间,减少营养被吸收,并及时协助排出对人体无益的废物。现代人的饮食,摄取加工制品太多,因此更应该多吃蔬菜,除了可延缓食物消化吸收的速率,更能健胃整肠,调整血液品质及身体体质。

(本版综合稿件)

●盆栽苦菊

苦菊, 又名苦菜、狗牙生菜, 有抗菌、解热、消炎、明目等作用。苦菊味略苦, 颜色碧绿, 可炒食或凉拌, 是清热去火的美食佳品。苦菊中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C、钙盐等, 有助于促进人体内抗体的合成, 增强机体免疫力, 促进大脑机能。

●盆栽雪樱子

雪樱子属一年生苋科植物, 株高1.5米左右, 幼苗茎秆鲜红色, 随着苗的长大, 逐渐变为淡绿色。嫩叶可炒食或煮汤食, 也可入药, 补肾壮阳。雪樱子可清热解毒、消食健胃; 开窍明目、生津止渴、补血强精、益气养神、延年益寿。

●盆栽养心菜

养心菜, 也称救心菜。煮菜汁液加少许蜂蜜或红、白砂糖即是很好的保健饮料——养心茶。养心菜的主要功能是镇静、降压、解毒、止血、增强免疫力、提高人体适应性、抗疲劳、抗衰老等, 可用于治疗预防: 高血压、冠心病、心脑血管疾病、病毒性感冒、牙龈出血等。

●盆栽苋菜

苋菜的叶呈卵形或菱形, 菜叶有绿色或紫红色, 茎部纤维一般较粗, 咀嚼时会有渣。苋菜菜身软滑而菜味浓, 入口甘香, 有润肠胃清热功效。苋菜富含易被人体吸收的钙质, 防止肌苋菜制作肉痉挛(抽筋)。它含有丰富的铁、钙和维生素K, 具有促进凝血, 增加血红蛋白含量并提高携氧能力, 促进造血等功能。



空心菜



雪樱子



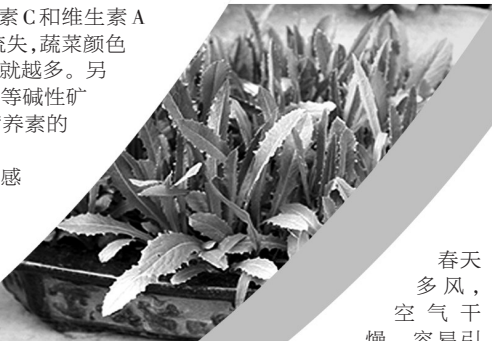
苋菜



木耳菜



苦菊



油麦菜

春天多风, 空气干燥, 容易引起一些疾病, 老百姓常说的“上火”就是春季常见的病症。许多人认为, “上火”算不了什么大毛病。健康专家表示, 现代生活, 以车代步、夜生活过度、吸烟饮酒、生活不规律的年轻人非常多, 机体免疫力下降, 火邪内生, 或急躁易怒, 或忧

再玩手机小心患上这些病

近日,英国一家机构调查显示,60%的年轻人和37%的成年人对手机“高度上瘾”。美国新泽西州甚至推出新法规:行人在街上边走边发短信将被罚款85美元! 专家表示,“手机依赖”可与网瘾画等号,如果过分依赖手机,各种病症都会找上你。

抑郁症 ▶▶

最近,出现了不少感到头痛、全身无力、食欲不振、失眠、焦躁等类似于抑郁症症状的人,但是,服了治抑郁症的药并没有效果。原因是,他们的病,是“埋头”玩手机造成的。原来,这些人因为总是低头玩手机,导致颈椎疲劳变形,形成“手机颈”。“手机颈”会压迫神经,让人出现全身无力、食欲不振、失眠等不适症状。而身体的不适,又会引起焦躁不安等精神方面的问题。治抑郁症的药物,是通过促进脑内神经信息传递物质的活动来起效果的,而“手机抑郁症”的根源在于颈椎肌肉,所以服用无效。

焦虑症 ▶▶

网友@百色情人却说,她是一名白领,工作性质需要她格外小心谨慎,严防因工作疏忽而泄露了资料。时间一长,她逐渐养成这样的习惯:每每有电话打来,她就担心有事情发生,因此她一刻都不敢离开手机。一次,她到外出出差,匆忙中忘带了手机,惴惴不安地走了近百公里的大半路程后,还是执意返回家,拿到了手机。医生表示:过分依赖手机,其本质是人们对身边不稳定因素的一种焦虑情绪,它只是人们经常使用手机后产生的一种心理反应。但是,如果焦虑情绪严重,就需要进行相应的心理矫正了。

幻听症 ▶▶

明明没人打来手机,却感觉到震动或听到铃声,被戏称为“鬼来电”。一位大学生就说,“有时感觉兜里的手机在震动,可翻找时才发现,手机非但没响,还根本不在兜里!”

美国一家医院研究团队最近在知名的英国医学期刊《BMJ》发表研究报告说,近七成受调查的医务人员曾有过“幽灵震动”幻觉。另一调查发现,320名手机使用者中,有三分之二曾亲身经历过“幽灵铃声”幻听。

分析其原因,可能是因对手机过分依赖,其大脑对手机铃声或来电震动已有高度预期,甚至是细胞已产生记忆,因而易发生错觉。

强迫症 ▶▶

英国一位19岁男孩的理想是做一名男模,2011年面试一家模特公司,未成功。之后他每天要花十多个小时的时间,拍200多张自拍照片,但是,不管他怎么调整角度,怎么梳理头发,总是找不到一个完美的自拍。于是,在2013年,他决定自杀。据知,他患有强迫性精神障碍及躯体变形障碍。

强迫症患者追求完美,遭遇不良生活事件时,过分自责,不能自拔,其痛苦焦虑的情绪只能通过强迫性的症状来缓解,“手机依赖”者的强迫症状,多和手机相关。如果患上“手机强迫症”,那就一定要就医了!

上火别急着“降火” 先分清类型

郁压抑,就容易引发疾病。

上火可分为外感之火和内生之火,相对来说,外火往往病情较重,甚则危及生命。养成良好的生活习惯很有必要,当它们被破坏时可引起严重的代谢问题,从而酿成悲剧。中医所说的火可分为不同类型,主要包括心火、肺火、胃火、肝火、肾火五种,各种类型的火有不同的症状。

**心火:**分虚实两种,虚火表现为烦躁不宁,寐少梦多,手足心热,盗汗,口干舌燥或舌疮频发等,舌红少苔,脉细数。实火表现为心悸阵作,烦热躁动不安,寐多噩梦,面红目赤,口干苦,喜凉饮,口舌糜烂肿痛,小便短赤灼热,舌尖红绛,苔黄,脉数有力。

**胃火:**分虚实两种,虚火表现为胃脘灼痛、嘈杂似饥、稍食即胀、干呕恶心、大便干结、形体消瘦。舌红、少苔,脉细数。实火表现为上腹阵痛、痛势急迫,心中烦热、消谷善饥,或伴呕血,口干口苦或口臭、牙龈肿痛糜烂、大便干硬。苔黄,脉数。

**肺火:**以肺阴虚症状为主,主要表现为干咳无痰、或痰少质粘,痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗、手足心热等。

**肝火:**表现为头痛眩晕、面红目赤、耳鸣,急躁多怒,口干口苦、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。舌苔黄,脉弦数。

**肾火:**主要是肾虚火旺,表现为头晕目眩、五心烦热、潮热盗汗,耳鸣耳聋、发脱

