

香菇的功效与作用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/0b733f45abcd9e262c51dfcd3806a5e0.html>

范文网，为你加油喝彩！

三星手机备份-电脑微信登录

GOOD MORNING
早安

風在前也無懼



2023年3月20日发(作者：宜春景点) 文章导读

香菇是我们平时都会吃的蔬菜，它的味道很特别，而且大多数人都喜欢它的味道，我们平时吃某一种蔬菜时都没有去仔细了解过它的功效，香菇有降血压，降低胆固醇，增强身体抵抗力的作用。

一、香菇的营养价值

香菇为真菌植物门真菌香蕈的子实体，属担子菌纲伞菌科，是世界上著名的食用菌之一。它含有一种特有的香味物质：香菇精，形成独特的菇香，所以称为“香菇”。

由于营养丰富，香气沁脾，味道鲜美，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称。不但位列草菇、平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。

香菇菌盖伞形，直径3—6厘米，表现呈黄褐色或黑褐色，菌褶白色，菌柄黄色，并生有棉毛状的白色鳞片，干燥后不明显。

香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。由于香菇中含有一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等，故味道特别鲜美。

香菇生长在冬季(立冬后至来年清明前)。主要产地在浙江、福建、江西、安徽等省的山林地帯。香菇味鲜而香，为优良的食用菌。

二、功效：

1、降低胆固醇、降血压的作用。香菇汁完全可以代替降压剂，而且没有副作用。

2、常吃能促进体内钙的吸收，并可增强人通经活络的中药 体抵抗疾病的能力。

3、多吃对于雇保姆 预防感冒等疾病有一定帮助。

4、多吃能起到防癌作用，癌症患者多吃能抑制肿瘤细胞的生长。

5、腹壁脂肪较厚的患者多吃香菇，有一定的减肥效果。

三、怎么吃香菇最有营养呢？

1、香菇+莴笋莴笋与香大腹便便 菇搭配食用，有利尿通便、降血脂降血压的功效。适用于慢性肾炎、习惯性便秘、高血压病、高脂血症。

2、香菇+西兰花二者搭配可滋补元气，润肺，化痰，改善食欲不振、身体容易疲倦等状况。

3、香菇+荸荠荸荠性味甘寒，具有清热、化痰、消积等功效；香菇能补气益胃、滋补强身，具有降血压、降血脂的功效。二者搭配同食，具有调理脾胃、清热生津的作用。常食能补气强身、益胃助食，有助于治疗脾胃虚弱、食欲不振或久病脾胃虚、湿热等病症。

4、香菇+口蘑香菇、口蘑均为中外驰名的食用菌珍品，两者搭配具有滋补强壮、消食化痰、清神降压、润肤钢铁是怎样炼成读后感 和抗癌的作用。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发