

有机大白菜食用功效

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/4c76f9aaf7ce5462b993ce54cb881d2e.html>

范文网，为你加油喝彩！

有机大白菜生产基地的选择是：远离工矿、医院、交通要道及没有任何污染源，大气、水源、土壤及周围环境条件都符合有机蔬菜的生产标准，那么有机白菜的营养价值更高吗？当然了，有机白菜的水分含量约95%，而热量很低，一杯熟的大白菜汁能提供几乎与一杯牛奶一样多的钙，所以很少使用乳制品的人可以通过食用足量的大白菜来获得更多的钙，另外大白菜中，铁，钾，维生素A的含量也比较丰富，白菜还含有丰富的粗纤维，那么大家知道有机大白菜食用功效有哪些吗？

有机大白菜对于促进造血机能的恢复、抗血管硬化和阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积等具有良好的功效。白菜中的维生素A，可以促进幼儿发育成长和预防夜盲症。白菜所含的硒，除有助于防治弱视外，还有助于增强人体内白细胞的杀菌力和抵抗重金属对机体的毒害。

大白菜入药始见于南朝陶弘景《名医别录》。高三学习中医认为其性微寒味甘无毒，养胃生津，利尿通便，清热解毒，是清凉降泄兼补益良品。白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能，对预防肠癌有良好作用。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大；白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多食之可以起到很好的护肤和养颜效果。白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

有机食品安全知识

：有机白菜禁止使用化学肥料，施用有机粪肥和经过有机认证机构冯梦龙简介认可的生物有机肥料，既可满足蔬菜生长发育的需要，又可使蔬菜保持原有的风味，还可降低投入，改良土壤环境，培肥地力。

以上就是<https://www.882682.com/>小编的关于有机大白菜食用功效的介绍，既然有机白菜有这么多功效

，以后可以尽量多吃消防工程师报考条件一些有机白菜，另外还要多学习一些食品安全小知识是非常必要的。

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