

# 十种蔬菜的营养成分

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168487948617508.html>

范文网，为你加油喝彩！

牡丹仙子的传说-那年我十五岁



2023年5月24日发(作者：幸运)

十种蔬菜的营养成分

## 十种蔬菜的营养成分

十种蔬菜的营养成分，生活中的蔬菜种类有很多，几乎每个家庭都会吃上很多种类的蔬菜，长期不吃蔬菜会对身体造成很多影响，蔬菜的营养价值是很高的，以下分享十种蔬菜的营养成分。

### 十种蔬菜的营养成分1

第一名：西洋菜。也称水田芥、豆瓣菜，在我国南方地区比较常见，比如广东、广西，一年四季都可以吃到，尤以从初冬到春末品质最佳。英国研究证实，豆瓣菜富含抗氧化物质，能够杀灭自由基，锻炼前吃，能增强健身效果。

第二名：绿色的白菜。属十字花科，含丰富维生素B1、维生素B2、维生素C、膳食纤维，以及钙、磷、铁等矿物质，能增强免疫力，还可排毒。值得注意的是，白菜外部叶子中所含营养物质远高于菜心。

第三名：甜菜。甜菜根富含有益心脏健康的维生素C、维生素K、膳食纤维和多酚类物质，可降压降脂。不过，甜菜根糖分含量高，吃太多对控制血糖不利，应该适量。

第四名：牛皮菜。牛皮菜是甜菜的另一个品种，甜菜讲究吃根，而牛皮菜讲究吃叶。不过，他们的营养特点十分类似，甜菜叶含有大量膳食纤维、维生素C及甜菜红等抗氧化物质，不仅能减少体内炎症，还可降低癌症和心脏病风险。

第五名：菠菜。菠菜含有大量胡萝卜素、铁，也是维生素B6、叶酸和钾的极佳来源。英国研究证实，菠菜是叶黄素的最佳来源之一，能预防眼睛衰老。菠菜中富含的抗氧化剂和维生素K，有激活大脑功能、强化骨骼的作用。

第六名：菊苣。菊苣为药食两用植物，它的根含菊糖和芳香族物质，可促进人体消化器官活动。

第七名：油麦菜。油麦菜水分多、热量低，含有维生素C、维生素B2、胡萝卜素和钙、铁、磷、钾等营养成分。它也是膳食纤维的良好来源，可预防便秘。

第八名：芹菜。每100克芹菜含蛋白质2.2克、钙8.5毫克、磷61毫克、

第 1 页 共 4 页

铁8.5毫克，以及丰富的胡萝卜素和多种维生素，蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍，铁含量为番茄的20倍左右。需要注意的是，芹菜叶的营养成分高于芹菜茎，胡萝卜素含量是茎的88倍，维生素B1是茎的17倍。

第九名：罗马生菜。目前国内还没有罗马生菜这个品种，但它的营养价值和生菜类似。富含B族维生素、维生素C、维生素E等，膳食纤维和矿物质含量也很丰富。多吃生菜，对于人的消化系统大有裨益。生菜还含有莴苣素，具有清热、消炎、催眠等作用。

第十名：羽衣甘蓝。这种近年来广受推崇的蔬菜，现已引进中国，但仍处于培育阶段，没有广泛种植。它富含维生素、生物活性物质和矿物质，营养价值很高。

## 十种蔬菜的营养成分2

### 地瓜

地瓜又叫红薯，是一种高营养低热量的保健食品，含有膳食纤维和各种营养元素，能够满足不同人群对营养的需求，还兼有防癌、减肥等作用，是公认

的健康食物，特别是近几年推出的紫红薯，其营养价值更高。

#### 芦笋

芦笋在市场上是一种高档蔬菜，口感鲜美，含有较高的营养成分，对心血病症和癌症有很好的预防作用，常吃有益人体健康。如自家种上一些，就够全家常年食用，而且种植一次，可连续采收20年。

#### 花菜

花椰菜含有极高的维生素、膳食纤维、胡萝卜素等营养物质，是类黄酮化合物含量最高的蔬菜之一，很多营养成分比其他蔬菜高出好几倍，各地均可种植。

#### 高丽菜

高丽菜也叫卷心菜、甘蓝，营养非常丰富，尤其是紫甘蓝，含有人体所需的多种营养，经常食用能调节人体平衡，对人体健康十分有益。

#### 胡萝卜

胡萝卜是大家公认的一种健康蔬菜，除了含有较高的胡萝卜素以外，还含

第 2 页 共 4 页

有丰富的维生素和其他营养成分，而且胡萝卜不仅是一种营养价值较高的蔬菜，还是一种中药材，是目前公认补充维生素A最佳的蔬菜。

#### 芹菜

芹菜是含有膳食纤维、维生素、铁等营养最丰富的蔬菜，尤其在降压方面

有很大的帮助，特别适合老年人食用。

### 茄子

茄子一般都是黑色的，含有丰富的花青素、维生素、铁、钙等多种营养，经常食用对保护心血管、抗衰老等有很好的作用。

### 白菜

大白菜所含有的维生素非常丰富，能增强人体的抵抗力，属于高营养低热量的蔬菜，常吃对防病防癌有一定的作用。

### 雪菜

雪菜也叫雪里红，除了含有各种营养元素外，还含有抗坏血酸，能够去除体内的毒素，起到解毒消毒的作用，对人体健康十分有利。

### 荠菜

荠菜以前只是一种野菜，被称为野菜之王，近几年人们已经开始种植，荠菜不仅食用价值高，药用价值也非常高，营养丰富，常吃既防病又延年，是公认的保健蔬菜。

## 十种蔬菜的营养成分3

### 1 、白菜

白菜中含有丰富的维生素、膳食纤维以及人体所需要的微量元素，食用白菜能够增强免疫力，提高人体的抗病能力，并且白菜外部叶子所含有的营养成分要比菜心高。

### 2 、菠菜

菠菜中含有大量的维生素、叶酸、叶黄素和钾，叶黄素能够预防眼睛衰老，而菠菜中的维生素K能够保护大脑、强化骨骼。

### 3 、甜菜

甜菜中含有大量的维生素、膳食纤维和多酚类物质，甜菜中的维生素C有

第 3 页 共 4 页

益于心脏的健康，而多酚类物质可以降低血压血脂。

#### 4 、油麦菜

油麦菜含水量丰富，热量低，含有大量的维生素、胡萝卜素和人体所需的微量元素，因为油麦菜中的膳食纤维含量丰富，所以经常吃油麦菜可以预防便秘。

#### 5 、西蓝花

西蓝花所含有的营养成分丰富且多样，含有丰富的蛋白质、微量元素、维生素以及胡萝卜素等，经常吃西蓝花还可以预防前列腺癌。

#### 6 、其它蔬菜

除了以上蔬菜，营养价值较高的蔬菜还有胡萝卜、山药、南瓜、芥菜、莴苣等，它们具有养胃、清肠、排毒养颜等多种功效。

第 4 页 共 4 页



## 关于国家的作文-两弹一星作文



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发