

食品安全系列宣传（2023 年第十三期）：

蔬菜颜色不同，营养差别大！有些还有“特殊营养素”！
最该多吃的是.....

来源：2023-05-04 科普中国微信公众号

吃肉固然是香，但是没有蔬菜，可能就要遭（便）罪（秘）喽！多吃蔬菜除了对肠道好，它们富含的维生素、矿物质和特殊营养素，还能发挥出独特的健康功效。

01 蔬菜分类

全民营养

食养是良医

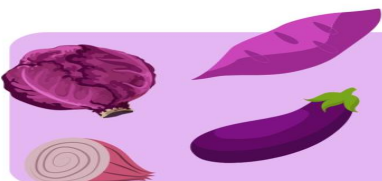
蔬菜营养大揭秘



绿色蔬菜
含叶绿素、叶酸、维C、维K、钙等，增强免疫，润肠通便，对肠胃起到保护作用。



黄红色蔬菜
含维C、类胡萝卜素、番茄红素等，促进眼睛健康，降低心血管风险，促进免疫等。



蓝紫色蔬菜
含花青素、膳食纤维等，具有抗氧化、恢复血管弹性，预防动脉粥样硬化的作用。



白色蔬菜
含钾、镁、纤维等，可以维持新陈代谢，促进消化道健康，降低肿瘤风险等。

温馨贴士

1. 深色蔬菜的胡萝卜素、维生素B2、维生素C等营养素含量相对较高，建议每日深色蔬菜摄入需占到总蔬菜量的1/2以上；

2. 不要在水中长时间浸泡蔬菜，洗净后尽快加工处理、食用，最大程度保证营养素的摄入。

02 蔬菜的特殊营养素

槲皮素

槲（hú）皮素，是广泛存在食物中的一种类黄酮物质，具有抗炎、抗氧化、降脂等多种生物学活性。

以下为常见蔬菜槲皮素含量，部分含量因食物产地、季节变化有所不同，本文暂取最高值。

常见蔬菜槲皮素含量		
排名	食物名称	槲皮素含量
	小红尖辣椒	9.03 mg
	小白菜	8.80 mg
	紫心萝卜	7.69 mg
	油麦菜	5.83 mg
	韭苔	4.78 mg
	紫衣甘蓝	4.44 mg
	扁豆	4.38 mg
	香芹叶	3.91 mg
	紫茄子	2.01 mg

以上为每 100g 鲜重中含量。来源：中国食物成分表

植物甾醇

植物甾（z ā i）醇，存在于所有植物性食物中，是天然的生理活性物质，具有降脂、抗炎和免疫调节等作用。

常见蔬菜植物甾醇含量		
排名	食物名称	植物甾醇含量
	豌豆	72.70 mg
	花菜	42.79 mg
	西兰花	40.96 mg
	油麦菜	31.15 mg
	豇豆	29.77 mg
	大葱	22.07 mg
	胡萝卜	19.29 mg
	香菜	18.70 mg
	荷兰豆	17.73 mg

以上为每 100g 可食部分含量。来源：中国食物成分表

硫代葡萄糖苷

硫代葡萄糖苷（简称硫苷），十字花科蔬菜中重要的特征性含硫化合物，是天然的抗氧化剂，其代谢产物具有抗炎、调节肠道菌群、降低罹患癌症风险等作用。

常见蔬菜硫苷含量

排名	食物名称	硫代葡萄糖苷含量
	西兰花	47-806 mg
	萝卜块根	22-627 mg
	孢子甘蓝	18-390 mg
	白菜	49-256 mg
	芥菜	62-209 mg
	羽衣甘蓝	39-177 mg
	卷心菜	7-172 mg
	花菜	16-151 mg
	紫甘蓝	17-107 mg

以上为每 100g 鲜重中含量。来源：doi: 10.1016/j.chroma.2021.462060.

03 多吃蔬菜的好处

1) 预防骨质疏松

绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失，而维生素 K 对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。

2) 饱腹感强

蔬菜的膳食纤维含量较高，饱腹感较强，可以延缓食物在胃中的排空速度，有利于控制食量，想要减肥的人群可以首选。膳食纤维具有平稳血糖，留住营养，缓解便秘的作用。

3) 延缓餐后血糖升高

吃同样多主食的情况下，增加绿叶蔬菜的摄入可以延缓餐后血糖的上升速度，有效降低糖尿病的风险。

4) 降低人体的炎症反应

绿色蔬菜中的微量元素及矿物质可以预防和控制高血压的上升，降低人体的炎症反应，降低冠心病的发作及癌症的风险。



温馨提示：

《中国居民膳食指南（2022）》建议，每日都要摄入新鲜蔬菜，总量在 300 克~500 克，也就是说将近一斤。

不过也要注意，膳食纤维对肠胃刺激大，胃肠道功能差者、老年人及儿童应谨慎选择蔬菜食用。

尤其是如食道或肠道狭窄、食道静脉曲张、各种急慢性结肠炎、肠道肿瘤、肠手术前后、痔疮患者等，此类人群可以选择膳食纤维少的食物，并咨询专业的医生或营养师。

作者：王巧丽 浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科

审核：冯丽君 浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科

来源：邵逸夫医院

本文封面图片及文内图片来自版权图库