anna88858060 / December 16, 2014 12:27PM
白色蔬菜的健康益處
[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Potato-Bag-Vegetables-Sack.jpg[/img]

根據美國營養學會出版的《營養學進展》(Advances in Nutrition) 上刊登的一則報告，除了彩色蔬果之外，人們也應該多多重視白色蔬菜對健康的益處。我們都知道每天吃深綠色和橘色蔬果對身體有益，但是卻很少人注意到富含纖維、鉀和鎂的白色蔬菜。

白色蔬菜其實常見又不貴，不失為另一種增加蔬菜攝取量的方式。以下就介紹幾種常見的白色蔬菜與其健康益處：

馬鈴薯
：馬鈴薯的含鉀量事實上比香蕉還高。鉀被視為我們體內第三豐富的礦物質，不論是調節電解質平衡或是降血壓都需要它。

小茴香 (Fenne)：是很好的纖維質、鉀和葉酸來源，對心臟和大腸健康特別有益。

洋蔥
：富含可以幫助對抗心臟病和癌症的抗氧化物。《歐洲流行病學雜誌》上刊載的一則研究顯示吃洋蔥比大蒜多的女性乳癌風險降低。

香菇：富含維生素 D，而維生素 D 水平過低的人易有腹部脂肪的問題，多吃香菇可以幫助控制腰圍。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002973.html]NaturalNews[/url]