



# 24种蔬菜大比拼 哪个更好?



超市里有很多蔬菜,看起来很像,很多人买的时候总是拿捏不准哪个更营养,适合怎么吃,有时候还纠结有些菜很贵到底值不值。这篇文章带大家对比12对(24种)蔬菜,告诉你哪些菜更值得买。

当然,这里主要从营养和价格两个维度进行对比,做出营养性价比推荐。有时吃东凭西人口感喜好,选自己更爱吃的,也没问题。

## 西兰花 VS 白菜花 更推荐西兰花

西兰花抗氧化的维生素C含量是白菜花的近2倍,对眼睛好的叶黄素+玉米黄质的含量是白菜花的745倍,促进钙吸收的维生素K含量是白菜花的6.6倍,具有潜在抗癌特性的异硫氰酸酯含量是白菜花的4.6倍,关键是这两种菜的价格也差不多。

## 大白菜 VS 娃娃菜 更推荐大白菜

大白菜维生素C含量是娃娃菜的3倍,娃娃菜钾含量是大白菜的2倍,营养上算是各有优势,但是大白菜价格更便宜。

## 旱芹 VS 西芹 更推荐旱芹

旱芹钾含量是西芹的8.5倍,钠含量也更低些,更利于控制血压;西芹膳食纤维含量是旱芹的2倍,更能促进肠道蠕动,但是价格却是旱芹的好几倍,所以更推荐买旱芹。注意,两者钠含量都稍高,属于自带咸味的蔬菜,烹调时放一点盐就行。

## 紫甘蓝 VS 圆白菜 更推荐紫甘蓝

紫甘蓝富含圆白菜没有的花青素,而且是蔬菜里的花青素“冠军”,另外紫甘蓝的维生素C、钙、钾含量也都高于圆白菜。虽然紫甘蓝的价格比圆白菜贵一些,但也算是平价蔬菜,所以推荐紫甘蓝。为了减少花青素损失,建议凉拌着吃。

## 紫皮洋葱 VS 黄洋葱 更推荐紫皮洋葱

紫皮洋葱中抗氧化的花青素、总酚、总黄酮含量都显著高于黄洋葱,1斤的价格也只是比黄洋葱贵个5毛1块的,所以推荐吃紫洋葱。紫洋葱生吃可以保留更多营养,为了不辛辣,可以先用盐+白醋+水泡5分钟控干再凉拌,拌的时候还可以加一点儿糖掩盖辣味。

## 豆芽 VS 绿豆芽 更推荐黄豆芽

黄豆芽的蛋白和钾含量分别是绿豆芽的2.6倍、5倍多,其他营养也普遍高于绿豆芽,虽然能量是绿豆芽的3倍,但也只是跟心里美萝卜、蒜苗、洋葱、萝卜缨、冬笋相当,即使减肥也不用排斥它。价格还跟绿豆芽一样。

## 贝贝南瓜 VS 普通南瓜 更推荐贝贝南瓜

贝贝南瓜中抗氧化的β-胡萝卜素含量是普通南瓜的4.5倍,是眼睛和皮肤健康的好帮手,它的口感粉糯,吃起来就像栗子。至于价格,贝贝南瓜打折的时候大概5元1斤,跟普通南瓜也差不多。不过,贝贝南瓜的能量和碳水跟土豆相当,适合做主食,推荐蒸或熬粥;普通南瓜能量和碳水跟青椒相当,水分还足,就是蔬菜。

## 长茄子 VS 圆茄子 营养和价格都差别很小

两者营养和价格都差别很小,不过圆的紧实适合炖,红烧就算了,它太吸油了,长的绵软适合蒸完凉拌。为了保留更多花青素,烹调时不建议去皮。

## 普通黄瓜 VS 水果黄瓜 更推荐普通黄瓜

两者营养差别很小,口感也都清脆爽口,不过水果黄瓜略甜,但是价格也贵几倍,要是当减肥零食,有点费钱。

## 西红柿 VS 小圣女果 小圣女果更营养

西红柿和小圣女果主要有红色和黄色的,红色的番茄红素含量更丰富,我们就拿红色的做对比。红色小圣女果维生素C、番茄红素分别是红色西红柿的2.4倍、2倍,但是小圣女果能量略高于西红柿,加之它口感更甜,所以小圣女果适合当水果吃,西红柿适合当菜吃。

## 叶生菜 VS 球生菜 更推荐叶生菜

叶生菜的钙、镁、钾含量分别是球生菜的2.9倍、2倍、2倍,维生素C含量也比球生菜高。价格方面1斤叶生菜比球生菜贵一两块钱,所以从营养性价比上来看,还是更推荐叶生菜。

## 橙色胡萝卜 VS 黄色胡萝卜 更推荐橙色胡萝卜

市面上最常见的是橙色的胡萝卜,但是像四川、山西、新疆等地,黄色胡萝卜则很常见。黄色胡萝卜的碳水、能量、膳食纤维都略高于橙色胡萝卜,但是橙色的β-胡萝卜素含量是黄色的5.5倍。价格两者差别不大,这么看还是更推荐橙色胡萝卜。

□来源:健康时报

# 这3种“胎记” 要当心!

胎记,很多人都有。甚至民间流传着各种各样的说法。不过有些“胎记”,可能是疾病的信号。尤其3种“胎记”尤其要当心。

## ①“咖啡斑”状的胎记

如果发现身体多处有“咖啡斑”状的胎记一定要留意,因为这很可能是神经纤维瘤病的信号。神经纤维瘤病,是一种常染色体显性遗传神经皮肤综合征,很多人幼年时就起病,以牛奶咖啡斑和神经纤维瘤为特征,同时往往存在多系统受累,包括并发皮肤、骨骼、脏器的损害和功能障碍及其他肿瘤。

咖啡斑颜色像铁咖啡,比起正常皮肤的颜色略深。大部分的咖啡斑颜色比较均匀,形状为圆形或卵圆形,不规则形或者少数的锯齿状边缘,容易被发现且大小不一。从米粒大小雀斑样到数十厘米不等,可以位于身体的任何部位。一般出生后就有,常常被认为是“胎记”,而被忽略。这种咖啡斑,随着年龄长大不会自行消失。

医生提醒:如果身体有多个的“咖啡斑”胎记,超过6个以上,青春期前直径大于5毫米,青春期后直径大于15毫米,就要警惕是否为1型神经纤维瘤病了。如果出现上面的咖啡斑的表现,需要追查全身各个系统是否有肿瘤,生长发育是否有出现异常等。

## ②“海绵状”的红胎记

有些小孩出生后,家长会在身上发现红斑,看起来像胎记,摸起来有一定的厚度,呈海绵状。

这类红斑的本体其实是婴儿血管瘤,俗称“红胎记”。专家介绍,海绵状血管瘤是由皮肤深处的血管膨胀而引起的。它们可能会自行消失,也可能永久存在。如果它们影响美观,或者长在危险的地方,比如在气管附近,就需手术切除。

血管瘤治疗的时机也很重要。虽然说越早治疗效果越好,但是对于很多家长来说这个时间很难把握,所以最好在一发现孩子有血管瘤的时候就及时就医。大部分血管瘤虽不会出现严重并发症,但因生长期血管瘤的增大、增厚,导致消退困难,消退时间长,且遗留消退不全、局部凹陷等缺陷。

## ③“长毛黑色”胎记

从外观上看就是黑色或黑褐色的“胎记”,其实是一种色素痣。痣的大小不一,面积大者为巨大色素痣。色素痣伴有毛发,有可能会变成恶性肿瘤。色素痣恶变之前有以下征兆:面积增大,颜色加深;脱毛、脱痂,表面破溃、出血,形成溃疡;周围出现针尖般大小的卫星病灶;局部出现炎症,刺痒或疼痛。

专家介绍,有些长毛的兽皮样黑痣,日后可能发生恶性黑色素瘤的癌变。而且如果长在面部等严重影响美观的,也需及早治疗。目前治疗胎记最先进的方法是激光治疗。通常一次激光治疗后经过一段时间的修复,色素就会变浅或消退。

□来源:健康时报



## 浙江分类广告

●建德市梅城宾馆投资有限公司管理人开户许可证遗失声明  
建德市梅城宾馆投资有限公司管理人开户许可证遗失,账号为800017707000143,核准号为L3310007443901,核发日期为2021年7月15日,特此声明遗失。  
建德市梅城宾馆投资有限公司管理人  
2023年9月20日  
●浙江瀚坤建设有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●桐庐诚毅食品有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州优简电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3301060098202,声明作废。

●嘉兴梵尔服饰有限公司遗失财务章一枚,声明作废。  
●通知债权人申报债权的注销公告  
杭州市拱墅区容益公益发展中心经理会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:19157765428。  
杭州市拱墅区容益公益发展中心  
2023年09月20日  
●减资公告  
台州台核投资有限公司(统一社会信用代码91331022MA29YNG17U)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由500万元减至100万元,请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保,特此公告。  
台州台核投资有限公司 2023年09月20日

●义乌市彭透斯科技有限公司遗失财务章一枚,编号33078210537061,声明作废。  
●象山厚源厚文化传媒工作室遗失财务章一枚,编号33022510013373,声明作废。  
●杭州乐桐贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(周岚印)各一枚,声明作废。  
●杭州杰申企服信息科技有限公司遗失合同章一枚,编号33010810068806,声明作废。  
●杭州临安西印花厂遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州菜栏子电子商务有限公司遗失财务章,声明作废。  
●杭州今安健康管理有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章(崔戈佳骏印)各一枚,声明作废。  
●杭州东拓土石方工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●义乌市霁雕商贸有限公司遗失公章一枚,编号33078210113480,声明作废。

●海宁启飞建设有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州思雨家政服务有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2018年04月04日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330105MA28MYMP5F;公章一枚,声明作废。  
●杭州本己空间设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州市滨江区德学贸易商行遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州市钱塘区坤宝装饰材料商行遗失公章、财务章、法人章(杨兆云印)各一枚,声明作废。  
●杭州火鹤科技发展有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州慈吧餐饮管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州市滨江区无由餐饮店遗失公章一枚,声明作废。  
●宁波市鄞州新河黛可蕊烘焙店遗失公章一枚,声明作废。  
●临海市大鲸科技有限公司遗失公章一枚,编号33108210084675,声明作废。