

空心菜

性：寒 味：甘

歸經：胃、心

功效：涼血止血；清熱利濕



空心菜是夏秋季節主要食用的綠葉菜之一，其嫩梢中的鈣含量比番茄高 12 倍多，並含有較多的**胡蘿蔔素**。

空心菜是鹼性食物，可降低腸道的酸度，預防腸道內的菌群失調，有利通便。此外，空心菜對降脂減肥、防暑解熱、水潤美肌也有幫助。

營養價值：**類胡蘿蔔素**多存在於植物的葉、花和根莖之中。類胡蘿蔔素的家族，分為 **α -胡蘿蔔素**、 **β -胡蘿蔔素**、 **γ -胡蘿蔔素**。

胡蘿蔔素是天然的抗氧化物，有助消除體內的自由基，減少心血管疾病。

* 食用禁忌：空心菜屬於寒涼性蔬菜，故可清熱；但身體虛弱、體溫不足者不宜。

