

青花菜、白花椰營養好處比一比

你知道便當及餐廳常見的綠、白花椰菜，實際是兩種不同蔬菜嗎？不只顏色不同，營養價值也有差異。青花菜（綠花椰）與白花椰同屬十字花科蔬菜，雖然外觀相似，但其營養成分、風味各有不同，接下來帶你了解關於他們的小秘密吧！



➤ 營養好處

1. **抗氧化與免疫提升：** 青花菜的維生素 C 含量遠高於白花椰，有助於提升免疫力、促進膠原蛋白生成，並具有抗氧化作用，減少自由基對細胞的損害。
2. **護眼與抗發炎：** 青花菜含有葉黃素與玉米黃質，有助於保護視力並減少視網膜退化的風險。同時，十字花科蔬菜中的抗氧化物質，如硫代葡萄糖苷（glucosinolate），能幫助降低發炎反應。
3. **促進腸道健康：** 兩者都富含膳食纖維，能促進腸胃蠕動、預防便秘，並有助於腸道益生菌的生長。
4. **降低慢性病風險：** 研究顯示，十字花科蔬菜富含的植化素，如異硫氰酸鹽（isothiocyanates），可能有助於降低某些癌症的風險，並改善心血管健康。

➤ 買菜時如何挑選與保存？

1. **挑選時**
 - 青花菜應挑選花蕾緊密、顏色鮮綠、莖部結實者
 - 白花椰則應選擇乳白色、花球緊實，避免有黃化或黑斑的
2. **保存方式**
 - 冷藏可存放約 5~7 天，最好以保鮮袋包裹以避免水分流失。
 - 若想延長保存，可汆燙後冷凍保存，維持其營養價值