

## 名副其实的药、食长寿菜 85 ( % )

产品名称	名副其实的药、食长寿菜 85 ( % )
公司名称	宿州市禾丰农业科技开发有限公司
价格	6.00/克
规格参数	发芽率:85 ( % ) 品种纯度:99 ( % ) 颜色:赫
公司地址	安徽省宿州市科技局北一楼
联系电话	05572-2326226 13855706664

## 产品详情

发芽率	85 ( % )	品种纯度	99 ( % )
颜色	赫	生长适温	5-35
科属	马齿苋	株高	0.5 ( 公分 )
直径	0.5 ( mm )	冠幅	0.3

马齿苋名副其实的长寿菜2006年05月25日 07:33:07 来源：健康时报

马齿苋在民间也叫长寿菜，它除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外，也含有大量去甲肾上腺素和多量钾盐。去甲肾上腺素能促进胰岛素分泌、调节人体内糖代谢，具有降低血糖浓度、保持血糖稳定的作用；钾盐可降低血压，减慢心率，具有保护心脏的作用。马齿苋还含大量维生素e、维生素c、胡萝卜素及谷胱甘肽等抗衰老有效成分。

美国科学家分析发现，马齿苋中富含一种被称为阿尔法亚麻酸的欧米伽 - 3 脂肪酸，它有抑制人体内血清胆固醇和甘油三酯酸生成的生理功能，这种保护心脏的有效物质，在马齿苋中的含量居各种绿色植物之首。

马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌等多种对人体致病细菌也有抑制作用。民间常用鲜马齿苋 1 2 0 克 ( 干 6 0 克 )、粳米 6 0 克煮粥，或用鲜马齿苋绞取汁和大剂量水煎液，来治疗湿热腹泻、急性肠炎、痢疾等症，是一味清热、解毒、消炎的天然良药。

马齿苋在我国分布甚广。在夏秋期间采集马齿苋幼嫩多汁的茎，除去须根，洗净后用沸水煮熟，再用盐渍一下，冷开水洗净，挤干水分即可。马齿苋可凉拌，可用肉丝烹炒，亦可用蛋、肉丝做成羹汤食用，鲜美可口，脆润柔嫩，是颇具山野特色风味的时令蔬菜。