

# 芦笋的功效与食疗养生的作用

产品名称	芦笋的功效与食疗养生的作用
公司名称	中精华品北京有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市
联系电话	6896557

## 产品详情

芦笋的食用部分主要是上面的嫩芽，它是有白笋和绿笋之分的;白芦笋主要是经过人工培育，软化栽培的;绿芦笋是受阳光照射长成的。所以绿芦笋的营养价值就要比绿芦笋的高。今天食疗养生频道为您介绍芦笋的功效与作用。

芦笋所含的成分对多种类型的癌症都有疗效。这主要是由于其所含丰富的组蛋白能使细胞正常生长，这类物质还具有防止癌细胞扩散的功能;而其中所含的成分硒能消除体内产生的各种有害自由基等因子，抑制致癌物的活力。天门冬酰胺酶已被公认具有防治癌症和白血病的功能。

### 1、抗癌之王

芦笋中含有丰富的抗癌元素之王—硒，阻止癌细胞分裂与生长，抑制致癌物的活力并加速解毒，甚至使癌细胞发生逆转，刺激机体免疫功能，促进抗体的形成，提高对癌的抵抗力;加之所含叶酸、核酸的强化作用，能有效地控制癌细胞的生长。芦笋对膀胱癌、肺癌、皮肤癌等有特殊疗效，并且几乎对所有的癌症都有一定的疗效。

### 2、清热利尿

对于易上火、患有高血压的人群来说，芦笋能清热利尿，多食好处极多。

### 3、促进胎儿大脑发育

对于怀孕的产妇来说，芦笋叶酸含量较多，经常食用芦笋有助于胎儿大脑发育。

### 4、食材良药

经常食用可消除疲劳，降低血压，改善心血管功能，增进食欲，提高机体代谢能力，提高免疫力，是一种高营养营养保健蔬菜。

芦笋的功效与食疗养生的作用还有很多，芦笋因含有甲基酮类和胺类而略有苦味，因此在烹调前宜先切成段，用水浸泡30分钟。烹芦笋一般以炒为佳，如肉丝炒芦笋、蒜茸炒芦笋等，既可保持原料色泽不变、易入味的特点，又不致失去原料本身的营养成分。由于鲜笋非常脆嫩，切段、炒制时宜快。

来自 养生快线 <http://www.yskx168.com>