

这种养心菜含植物钙特别多，比喝骨头汤好多了

产品名称	这种养心菜含植物钙特别多，比喝骨头汤好多了
公司名称	山东云农公社电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区国华经典小区409号楼1层2号
联系电话	15215383027

产品详情

农村生活的各方面都比城市有相当大的差距的，不过只要去过农村的话，小伙伴们还是能发现很好躲不一样的新奇事物。首先就是农村的环境相对比较好，无论是空气还是居住环境。尤其在山上还有各种野味，野菜甚野果，都非常的多。有的山上长着各种各样的野菜，以前虽然不被人熟知，随着饮食习惯的改变，这些野菜也随之上上了餐桌。

虽然野菜的种类是很多的，大部分也都毫不起眼。但有时候也恰恰是这种毫不起眼的野菜就有相当大的作用。不知道图中展示的这种野菜有没有人认识呢？在我们老家就有很多了，生命力很顽强，像一些墙体的裂缝也是能生长出来的。被很多老人家叫做养心菜，常常被当成野菜食用，又或者用来当成饲养牲畜的饲料。

养心菜这种野菜的的根茎很粗大，同时叶片是比较厚又比较滑的。摘下来的时候还会有一些透明的汁液流出来，黏黏的。小白就常看到一些老人家要是受了外伤的话，就将这种钙片菜碾碎后外敷在伤口上，具有止血的作用。据说对常年的风湿骨痛，跌打损伤等等症状均有疗效。

养心高钙菜的由来，还是要从它的营养价值说起的。在一些医书的记载中，养心菜中的蛋白质，植物钙含量是比较多的，同时还有多达7种之多的氨基酸，都是人体不能自主合成的。最后就是钙的含量比较高，其中36%的含钙量高居各种蔬菜的首位，甚至比一些钙片的含钙量都要高上很多。可谓是天然的补钙菜。

常吃这种高钙菜的话，对青少年的身体发育还有老年人的骨质疏松症状都是有非常好的疗效的。至于烹煮的方式就比较多样了，简单的用鸡蛋一炒就是一道可口的美食。不过需要注意的是，在烹煮前一定要用清水洗干净，要是可以的话还要用沸水先将高钙菜过一下水，将那种胶质还有草腥味道去除掉，吃起来更美味。

