食品安全知多少

冬季饮食多吃“大块头” 根菜农药残留低营养丰富

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜，包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比，根菜的农药残留较低，价廉物美，并且营养价值丰富。冬天，是根菜大量上市的季节，更该多吃这些“大块头”。

红薯：补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。红薯中含有维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素，营养价值很高。冬天吃些红薯，可以保持血管弹性，并且红薯中含有大量膳食纤维，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

萝卜：熟食甘似芋，生吃脆如梨。老病消凝滞，奇功真品题。《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气。”民间也有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。萝卜的营养成分丰富，含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素 C 的含量比梨高 8—10 倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，反而更有利于钙的吸收。萝卜中的 B 族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动，有助于体内废物的排除。

山药：益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃消化吸收功能。山药含有粘液蛋白，有降低血糖的作用，适合糖尿病患者食用。

土豆：和胃调中、健脾益气。土豆中含有大量维生素 B 和维生素 C 等，对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它还能够预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。

（普陀食药安办）

联系我们

《石泉社区晨报》是一份覆盖石泉地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月 1 期，送达石泉家家户户。目前普陀区域已有长风、曹杨、长寿、石泉、万里、桃浦 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路 1887 号 3 楼石泉社区晨报 收

电子邮箱：shiquan_cb@163.com
联系方式：61155953
晨报热线：8008190000（固话）
4006200000（手机）

微信：扫描头版二维码，关注**“上海社区发布”**微信平台，将信息传达给我们。

上海普陀石泉二维码
扫一扫关注

普陀文化地图

普陀图书馆 2 月活动报表

展览：中国二十四节气之说，中华民族风情之荟萃
时间：2 月 1 日（周五）–2 月 15 日（周五）上午 9:00– 下午 4:00
地点：二楼展厅
参与方式：直接参加

周末视频讲座：丝绸之路与“一带一路”
主讲人：葛剑雄（知名学者、中央文史馆馆员）
时间：2 月 2 日（周六）下午 1:00
地点：十二楼 1206 室
参与方式：直接参加

亲子故事屋：《恐高的长颈鹿》
时间：2 月 2 日（周六）上午 10:30
地点：七楼五彩梦剧场
参与方式：报名参加
电话：52657479

亲子故事屋：《过大年》
时间：2 月 9 日（周六）上午 10:30
地点：七楼五彩梦剧场
参与方式：报名参加
电话：52657479

精灵豆读书会：彩泥制作
时间：2 月 16 日（周六）下午 2:30
地点：十二楼 1202 室
参与方式：报名参加
电话：52657483

周末视频讲座：“百工”之“术”与“魂”——中国传统工艺复兴
主讲人：王敏（上海工艺美术职业学院副院长）
时间：2 月 16 日（周六）下午 1:00
地点：十二楼 1206 室
参与方式：直接参加

特别注意：活动详情（时间、地点）以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”官方微信号以及官方网站（http://www.ptlib.com.cn）公布的信息为准。

温馨提示：领票请至一楼服务台处，通常会在活动开始前一周内发放票。