

# 甘藍



性：平 味：甘

歸經：肝、腎

營養與功能：

甘藍，又稱包心菜，因能卷心又名「卷心菜」，即我們廣東人常吃的椰菜。甘藍為十字花科植物甘藍的葉，也叫「甘藍菜」。原產於地中海沿岸，在中華地區也很普遍。

十字花科蔬菜能夠提供豐富的膳食纖維、維生素A、C、K和葉酸，有助提升免疫力。同時還含有多種氨基酸、水溶性醣類、脂肪、β-胡蘿蔔素及鈣、鐵、硒等礦物質營養素。固非常適合作為日常食用蔬菜

包心菜葉大而厚，是營養價值很高的蔬菜，具有良好的保健作用，是一種天然防癌的食物。它含有的抗氧化成分包括吲哚(In dol)、蘿蔔硫素(Sulforaphane)、異硫氰酸鹽(Isothiocyanate)等都有效預防癌症，被視為防癌蔬果的其中一員。

《名醫別錄》記載甘藍有清利濕熱、散結止痛及益腎補虛等功效。古代著名醫家孫思邈在《千金要方》也提到甘藍的功效：「久食大益腎，填腦髓，利五臟，調六腑」。

