

“网红菜”曾是滞销菜？

羽衣甘蓝 真的种在花坛里？

近期，羽衣甘蓝摇身一变成了“网红菜”。部分商家宣称这种“纯天然”蔬菜具有显著的纤体效果，使得羽衣甘蓝饮品短期内风靡各大茶饮店。

那么，羽衣甘蓝是什么植物？真的那么有营养吗？只要吃了它就能瘦身？



羽衣甘蓝和甘蓝的区别

甘蓝 (*Brassica oleracea* var. *capitata*) 是十字花科芸薹属二年生草本植物，因可以做靛染料而得名。甘蓝虽为蔬菜，但由于叶呈蓝绿色，故也称蓝菜。

甘蓝是一种非常古老的蔬菜，在4000多年前的古希腊罗马时代，人们就开始把它们做成美味佳肴了。

羽衣甘蓝 (*Brassica oleracea* var. *acephala*)，又名叶牡丹、牡丹菜、海甘蓝等，是十字花科芸薹属野甘蓝 (*Brassica oleracea*) 的一个园艺变种，属二年生草本植物。

羽衣甘蓝茎直立，肉质；叶皱缩，呈白黄、黄绿、粉红或红紫等色，有长叶柄。羽衣甘蓝原产于地中海至欧洲北

海沿岸，英国、德国、美国和荷兰广泛种植。中国从20世纪90年代开始从荷兰、日本等地引种栽培。羽衣甘蓝性喜凉爽气候，具有极强的耐寒性，能够耐受多次短时间霜冻；对栽植土壤要求不严，耐贫瘠，自然也适应中国的大部分农业和园林环境。



在花坛、绿化带就能找到它

羽衣甘蓝品种繁多，主要分为观赏型羽衣甘蓝和食用型羽衣甘蓝。观赏型羽衣甘蓝由于品种不同，叶色丰富多变，叶形也不尽相同。叶缘有紫红、绿、红、粉等颜色，叶面有淡黄、绿等颜色，整个植株形如牡丹，所以观赏型羽衣甘蓝也被形象地称为“叶牡丹”。羽衣甘蓝

不仅可以用作花坛、花境、盆花，还可以制作切花和插花，为装饰新宠。

此外，羽衣甘蓝适应性、抗逆性强，可作为秋冬季节主要布景材料，用于道路两侧、分车带、花坛等处，局部土壤改良后直接栽植，在寒冷的秋冬季为露地景观增色许多。

羽衣甘蓝是北方地区冬季常用的园林花卉。在华东地区，羽衣甘蓝是冬季花坛中的重要材料之一。其观赏期长，叶色极为鲜艳，在公园、街头、花坛常见用羽衣甘蓝镶边和组成各种美丽的图案，用于布置花坛，具有很高的观赏效果。



真的那么有营养吗？

羽衣甘蓝营养丰富，含有多维生素和矿物质，特别是钙、铁、钾含量很高。

羽衣甘蓝微量元素硒的含量为甘蓝类蔬菜之首，有“抗癌蔬菜”的美称；它丰富的膳食纤维可以降低血脂、降血糖；可溶性膳食纤维与黄酮，能有效促进肠胃健康，缓解结肠炎引起的肠胃不适。

羽衣甘蓝的维生素C含量也较高，每100克嫩叶中维生素C含量达到153.6-220毫克，在甘蓝中可与西兰花媲美。

羽衣甘蓝可以连续不断地剥取叶

片，并不断地产生新的嫩叶，其嫩叶可炒食、凉拌、做汤，在欧美多用其配上各色蔬菜制成色拉。

凭借高膳食纤维、高维生素的健康属性，羽衣甘蓝摇身一变成了年轻人追捧的对象，从曾经的几元1公斤涨到30元1公斤，市场上也出现了羽衣甘蓝粉、羽衣甘蓝饮品等主打“瘦身减肥”功效的产品。

有专家指出，羽衣甘蓝粉目前并没有研究证明它们具有什么特殊的减肥功能。网传靠羽衣甘蓝粉快速减肥成

功，往往是因为这些减肥者将羽衣甘蓝粉直接当成代餐，整体热量摄入减少，而非羽衣甘蓝粉本身的特殊功效。

此外，羽衣甘蓝遇水加工、经过切配等方式处理后，必然会损失一部分营养，尤其是将羽衣甘蓝切碎、搅拌、榨汁后，果蔬中的膳食纤维几乎全部被丢弃。

相比而言，更靠谱的食用方式是选择新鲜的羽衣甘蓝，用煮、炖以及焯水后凉拌等低温烹调方式，减少营养素流失，更高效地摄入营养物质。

据科普中国

@ 微语录

@人民日报：家，是我们最该珍惜的地方。那是你受了伤可以疗愈的地方，是你卸下伪装不再小心翼翼的地方，是你可以痛快哭、纵情笑的地方。

家，是这个世间最温暖的地方。那里，有你最亲的父母、最爱的孩子、相伴一生的爱人。就算门外凛冽如冬，推开家门，却是春风拂面。

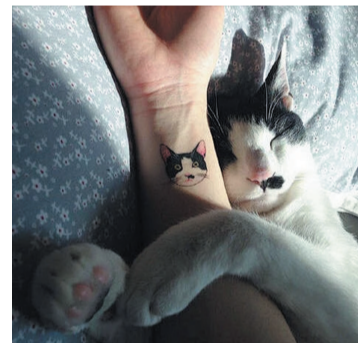
世界再大，唯有家是港湾。遇见的人再多，唯有家人能常伴你左右。所以，你最该带回家的是快乐，最亲的人，应该经常看到我们最好的模样。

@阿德勒：如果你忘记了人类是动物，你就永远无法了解人性，你也无法理解历史。

@声声慢：喜欢拍照的人普遍有一种能力，就是对美好事物的感知力，擅长捕捉平淡日常里的每一个瞬间，光影、动态、情绪、颜色，这感知力会影响到生活的方方面面，后来你会察觉，表面上是学会了摄影，实际上是学会了审美与幸福的感知力。

@波澜：这么多年你就像野草一样，只能自己当避风港，辛苦又滚烫。以至于当外界的向你伸出手时，也被你的滚烫灼伤。

@ 微趣图



| 是不是像极了？

@ 微笑话

@岳秋童：张姐：“我儿子经常弄坏家里的东西，幸好他爸会修理。”

李姐：“我家孩子也经常弄坏东西，还好他爸也会修理。”

张姐：“你家先生也擅长修东西？”

李姐：“不，他会修理孩子。”

@张志刚：昨晚，我和老公因为点儿琐事吵了一架。今早我这气还没消呢。

我进卫生间准备洗漱，见他正要出门。他没说话，我也没理他。我抬眼一看，发现他的手机还在桌子上。我赶忙拿起手机追了出去。正要喊他，我一想，等等吧。我看着他出了家门，往路边走，又上了过街天桥。走到马路对面下了天桥。显然，他这是要去坐公交车。这时，他才开始摸兜找手机。

我举起手机冲他晃了晃。见他赶忙转回头，又爬上桥。我心说，该！就得遛遛你。
据新浪微博