



每天吃1根胡萝卜 视力真的会变好?

胡萝卜是大家心目中的健康食材，特别是对于每天频繁看手机和电脑的上班族、学生党，它是保护眼睛健康的卫士。

要说每天吃胡萝卜对健康的影响，可不仅仅是护眼这么简单。我们就来聊聊胡萝卜。

A 常吃胡萝卜有哪些好处?

1. 保护眼睛

要说胡萝卜的关键营养，那必须是β-胡萝卜素，胡萝卜的β-胡萝卜素含量为2653微克/100克，比绿叶菜韭菜要高，是韭菜的1.4倍，更是大白菜的631倍，而新疆胡萝卜的β-胡萝卜素含量可达到5739微克/100克。这种成分可以在体内转化为维生素A，也被称为维生素A原，对眼睛和皮肤的健康有益。

维生素A在保护视力方面尤为重要，是构成视觉细胞内感光物质的成分，必须得保证它的摄入充足，才能维持视紫红质的合成和整个暗视觉过程，缺乏会导致夜盲症，严重者可致眼干燥症，甚至失明。目前我国维生素A缺乏率较低，但也仍然要注意补充。

虽然维生素A很重要，但摄入过量也不行，维生素A中毒会损伤皮肤、骨骼、大脑、肝脏等多个器官。好在通过吃富含胡萝卜素的食物来补充维生素A非常安全。这是因为β-胡萝卜素可以贮存在肝脏中，可根据身体需要逐步转化为维生素A，不用担心维生素A过量而导致的毒害作用。

另外，胡萝卜中也含有叶黄素和玉米黄素，二者是人类角膜中黄斑色素的重要成分，能够保护视网膜免受蓝光损伤，提高视觉灵敏度。

2. 增强免疫力

充足的维生素A不仅对眼睛的健康有益，对皮肤健康和免疫力也尤为重要。可以维持皮肤黏膜的完整性，缺乏会导致皮肤变得粗糙、干燥、易起皮。

维生素A还是免疫代谢细胞的调节剂，可以促进上皮组织的分化，可能会增强巨噬细胞和自然杀伤细胞的活力以及改变淋巴细胞的生长和分化。

对于维护人体上皮细胞的正常功能，预防呼吸道和消化道感染以及提高免疫力有重要作用。比

如维生素A缺乏会导致呼吸道黏膜上皮萎缩、干燥、纤毛减少、抗病能力减弱；增加患呼吸道疾病的危险性；易出现喉咙发干、发痒、咳嗽等症状；还会导致患呼吸道疾病后不容易痊愈。正因为它有这样的功能，所以也被称为“抗感染”维生素。

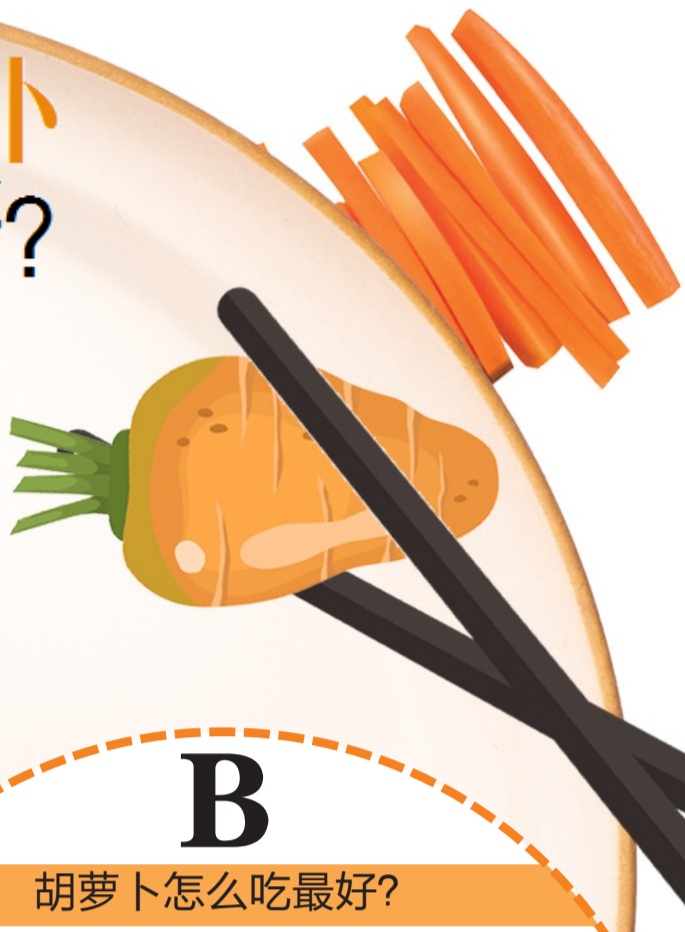
3. 预防便秘

胡萝卜的膳食纤维含量还算不错，根据美国农业部营养数据库中的数据，胡萝卜的总膳食纤维为2.8克/100克，是小白菜的近3倍。不仅能增强饱腹感，还能促进胃肠蠕动，预防便秘，也有助于肠道有益菌的增殖。

4. 可能预防癌症

关于β-胡萝卜素与癌症之间关系的研究很多，比如可预防肺癌、乳腺癌、口腔癌等，不过很多结论不太一致。分子水平研究显示，胡萝卜素具有预防或延缓癌变进程、抗氧化和调节细胞生长的功能；流行病学研究结果表明，癌症风险与类胡萝卜素的摄入量有关，但会受到个体差异和测量方法的局限。目前，关于补充β-胡萝卜素是否能预防癌症，临床证据仍然存在争议。

不过对于吸烟者来说，服用β-胡萝卜素补充剂则会加剧香烟烟雾凝集物导致的DNA氧化损伤，使与抑癌基因相关的细胞增殖和凋亡途径发生改变，进而增加患癌风险。也就是说，对于吸烟人群，额外补充β-胡萝卜素补充剂会增加患肺癌的风险，尤其是对吸烟饮酒较多的人群，这可能与摄入β-胡萝卜素的剂量有关，补充剂的剂量往往较高。



B 胡萝卜怎么吃最好?

胡萝卜素属于脂溶性维生素，需要搭配脂肪才能更好地促进吸收，所以很多人认为吃它必须得和烹调油一起炒着吃才行。

其实并不是这样的，虽说需要和脂肪一起搭配，但也并不是说必须得油炒。食物的消化吸收是在人体的小肠里，只要胡萝卜素和脂肪能在小肠里相遇就好。在吃胡萝卜素含量丰富的食物时，同时搭配富含脂肪的食物一起吃就行，比如肉类、坚果、有烹调油的炒菜等，尽量要细嚼慢咽，让胡萝卜素更好地释放出来。

注意烹调方式也很重要，有研究表明：烹调加热有利于提高深色蔬菜中类胡萝卜素的生物利用率。而且不同的烹调方式也会导致β-胡萝卜素在保留率上有差异，虽然胡萝卜的吸收需要脂肪的协助，但以油为介质的烹调会增加胡萝卜素的损失。

有实验表明：加油炖煮和炒制、炸制烹调时，会导致胡萝卜中的β-胡萝卜素保存率显著下降，比如先加油炒2分钟再加水炖煮8分钟，其保留率为75%；油炸胡萝卜其保留率为76%；而煮胡萝卜保留率较高，煮7分钟其保留率高达91%。另外，混合在餐盘菜汤里的胡萝卜素经常会被扔掉，进一步造成损失。

所以，吃胡萝卜还真不建议用先炒再炖的烹调方式。推荐直接蒸煮，不仅吸收利用率高，损失也小。

据科普中国

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划一般技术性内容修改公告	1	西部(重庆)科学城九龙坡片区农村路网建设项目(一期)一九龙坡区西彭组团D标准分区西彭中路西段控规一般技术性内容修改方案公示	九龙坡区	重庆铝产业开发投资集团有限公司	2023年6月20日至2022年6月26日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410015
	2	重庆两江新区鸳鸯组团I标准分区I5-4地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆两江新区土地储备整治中心	2023年6月20日至2022年6月26日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655
	3	重庆市渝北区两路组团F分区F22-7地块项目详细规划一般技术性内容修改公告	渝北区	重庆蜀裕房地产开发有限公司	2023年6月20日至2022年6月26日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166563
建设工程设计方案类公示	1	重庆市九龙坡区西彭镇银燕路10号4幢5单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇银燕路10号4幢5单元	黎明等12户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	2	重庆市九龙坡区西彭镇银燕路10号4幢5单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇银燕路10号4幢5单元	赵英等12户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	3	重庆市九龙坡区西彭镇银燕路10号6幢2单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇银燕路10号6幢2单元	牟洪梅等12户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	4	重庆市九龙坡区西彭镇银燕路10号6幢2单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇银燕路10号6幢2单元	贾宾等10户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	5	重庆市北碚区云清路68号7幢2单元新增电梯方案公示	位于北碚区云清路68号7幢2单元	严家琳、艾丽萍等12户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63226213
	6	江北区盘溪六支路29号增设电梯公示	位于江北区盘溪六支路29号	江北区盘溪六支路29号黄素英、陈国碧等10户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	7	江北区兴隆路20-10号增设电梯公示	位于江北区兴隆路20-10号	江北区兴隆路20-10号邢荣、陈英等10户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	8	江北区金果园4栋1单元增设电梯公示	位于江北区金果园4栋1单元	江北区金果园4栋1单元肖凤、兰思玉等16户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	9	江北区洋河二村3号3单元增设电梯公示	位于江北区洋河二村3号3单元	江北区洋河二村3号3单元陈前志、李旭鹏等6户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	10	江北区电仪村103号1单元增设电梯公示	位于江北区电仪村103号1单元	江北区电仪村103号1单元朱华斌、尹有凤等15户业主	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	11	上平港城A区标准厂房项目8号楼、9号楼修改公示	位于港城园区	重庆上平实业有限公司	2023年6月20日至2022年6月26日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	12	南岸区南坪镇兴隆3栋1单元电梯井增设公示	位于南岸区南坪镇兴隆3栋1单元	潘晓隽等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	61217042
	13	南岸区南坪镇兴隆1栋4单元电梯井增设公示	位于南岸区南坪镇兴隆1栋4单元	陶新春等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	61217042
	14	南岸区南坪镇兴隆3栋2单元增设电梯井公示	位于南岸区南坪镇兴隆3栋2单元	蒋君蓉等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	61217042
	15	南岸区南坪镇街道南坪东路39号2单元增设电梯井公示	位于南岸区南坪镇街道南坪东路39号2单元	余梦婷等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62909663
	16	南岸区南坪镇兴隆1栋2单元增设电梯井公示	位于南岸区南坪镇兴隆1栋2单元	张小渝等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	61217042
	17	重庆市南岸区南坪正街70号1单元增设电梯井公示	位于南岸区南坪正街70号1单元	龚宣瑞等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62909663
	18	南岸区南坪镇兴隆1栋3单元增设电梯井公示	位于南岸区南坪镇兴隆1栋3单元	李远琴等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	61217042
	19	南岸区花园路街道大石桥29号1单元增设电梯井公示	位于南岸区花园路街道大石桥29号1单元	李萍等业主	2023年6月20日至2022年6月26日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62809758

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>