

# 新型的蔬菜——王菜 (mulūkhīya)

日本易食研究所 大林惠运

王菜 (mulūkhīya) 罗马字为阿拉伯的埃及方言发音，中国名为《王菜》

这是一种北非原产的植物，茎叶可以食用，果实有毒。

古代的埃及，北非，印度及地中海沿岸一直将其作为一种营养价值极高的蔬菜栽培食用。因营养价值君临所有的蔬菜，故被称为蔬菜之王。

## 王菜的营养成分

100 克王菜所含的营养成分：

热量： 38 大卡

蛋白质： 4.8 克

碳水化合物： 6.3 克（其中水溶性膳食纤维为 1.3 克，不溶性膳食纤维为 4.6 克）

β 胡萝卜素： 10000ug

视黄醇（维生素 A）： 840 微克

隐黄质： 76 微克

维生素 B1： 0.18 毫克

维生素 B2： 0.42 毫克

烟酸： 1.1 毫克

维生素 B6： 0.35 毫克

叶酸： 250 微克

泛酸： 1.83 毫克

维生素 C： 65 毫克

维生素 E： 7 毫克

维生素 K： 640 微克

钠： 1 毫克

钙： 260 毫克

钾： 530 毫克

镁： 46 毫克

磷： 110 毫克

铁： 1.0 毫克

锌： 0.6 毫克

铜： 0.33 毫克

锰： 1.32 毫克

注：以上数据摘自日本五订增补食品成分表 2006

## 王菜的药用效果

王菜含有大量的粘蛋白。当将王菜在热汤中过一下后，将其切碎，马上就会出现大量的粘液，其粘液丝可拉的很长而不断。用光滑的筷子夹时会打滑。粘蛋白的保水保湿力极强，而且，其抗癌的能力非常高。人体的消化器官、眼睛、鼻腔、关节液和女性的阴道中都由粘蛋白覆盖着。是人体必不可少的物质。

王菜含有大量的  $\beta$  胡萝卜素及视黄醇、隐黄质，对维护视力，保护眼睛有重要作用。同时， $\beta$  胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂，在预防心血管疾病、白内障及抗癌作用上有显著的效果，在预防衰老、预防由衰老引起的各种退化性疾病也有明显的效果。

王菜含有丰富的钙和镁，是人体造骨的重要原料，可以防止儿童佝偻病的发生，也可作为成人的补钙佳品。

## 对王菜的期待

中东与北非的居民，很喜欢将王菜与牛、羊和鸡肉等一起料理。因为王菜的碱度高，与酸性的肉类一起吃，可保持身体的酸碱平衡。而人体血液的PH在7.35到7.45之间，是属于弱碱性的，多摄取碱性食物，对人体的酸碱平衡能起有益的作用。王菜具有抗癌作用，与此也可能有关。据说，近年来王菜已引进中国，希望为中国人民的健康，起到帮助。

## 王菜的写真

新鲜的王菜，在洗净中



在热汤中过了后，切碎后粘液出现。浇上橄榄油和调味料，拌匀即可食用。



2016年9月4日