菠菜属于藜科一年生成两年生的蔬菜，原产于波斯，在唐朝的时候，被尼泊尔作为贡品传入中国的，古人称菠菜为“红嘴绿鹦哥”，传到现在，已经有千年的栽培历史了，现今各地都均有栽培，是一种餐桌上经常见的绿叶蔬菜。按叶片的形状分有圆形和尖形两种菠菜。

**菠菜的功效**

　　菠菜当中含有大量的胡萝卜素，钙，磷，维生素C，还有一定含量的铬、钾、铁、维生素E等等，其中，胡萝卜素可以保护视力，防止太阳光的照射过多而引起的视网膜退化症状，还可以预防夜盲症。并且胡萝卜素被人体吸收后还可以转化为维生素A，维生素A能够促进蛋白质的合成，有效的促进骨骼发育成长，提高免疫力。

　　菠菜当中还含有大量的抗氧化剂，能够防止衰老，促进新细胞再生，增强大脑的记忆力，防止大脑退化，预防老年痴呆。用菠菜汁涂脸，能够起到清洁毛孔，防止皱纹色斑形成的作用，让皮肤变得光洁明亮。

　　菠菜还含有大量的叶酸，孕妇多补充叶酸会有助于胎儿大脑神经的发育，防止畸形胎儿，孕妇在怀孕的过程中也要多补充叶酸，而菠菜就是叶酸最好的食物来源。不过，菠菜当中也会含有一定量的草酸，在烹饪之前，最好能够用开水焯烫去除，烫过的菠菜可以去除80%的草酸。

　　菠菜当中还含有很多铬元素，还有一些类似于胰岛素的元素，可以帮助人体调节血糖，是糖尿病人最合适的食物。

　　菠菜可以改善缺铁性的贫血，因为菠菜当中含有大量的铁，每100g菠菜当中，铁含量就高达1.8 mg，而缺铁性的贫血可以引起全身乏力，耳鸣，气短，头晕，眼花，面色苍白，神情倦怠等现象，缺铁性贫血的青少年和妇女都可以多食用菠菜，改善状态。

　　菠菜含钾量也非常的高，钾可以排出人体多余的钠，从而达到控制血压的作用。多吃菠菜，可以让高血压患者保持血压平衡。

　　菠菜中含有大量的水溶性的膳食纤维，这些膳食纤维可以帮助肠胃道的蠕动，清除垃圾毒素和多余的脂肪，所以也有减脂减肥的功效。

**菠菜的禁忌**

　　菠菜不能够和牛奶同时食用，因为牛奶含钙量高，一起食用会产生草酸钙，草酸钙不溶于水，不仅仅会影响牛奶当中钙的吸收，还容易产生结石。另外，其它一些含钙量高的食物也不能一起吃，否则会容易引起拉肚子，对身体造成不良的影响。

　　菠菜不能和豆腐一起食用。豆腐是一种低脂肪，低热量，高无机盐的一种食物，多吃豆腐可以降低人体内铅的含量，豆腐虽然营养丰富，却不能和菠菜一同食用，因为豆腐当中也含有丰富的钙质，和菠菜同食后产生的草酸钙不利于人体的吸收消化。

　　菠菜不宜和黄瓜一起吃，因为在黄瓜当中含有丰富的维生素c分解酶，它会分解掉菠菜里面富含的维生素C，所以这两种食物也是相克的。

　　菠菜不能和韭菜同食，尤其是包饺子的时候，尽量要将这两种馅料分开使用。在一起少量吃对人的身体影响不大，但是如果使用过量，会容易引起腹泻，造成不必要的痛苦。

　　我猜还不能和猪肝一起吃，厨房当中有很丰富的铁与铜等金属离子，菠菜中维生素的含量高，金属离子会使维生素c氧化而失去营养价值。准确的说，凡是动物的肝脏都会含有丰富的金属元素，都不适合与菠菜一起吃，否则会影响身体健康。

**什么人不能吃菠菜？**

　　虽然说多吃绿叶蔬菜对身体好，而且菠菜的营养价值非常丰富，但是也有一些人是不能够多吃的。菠菜当中含有丰富的钙，但是营养专家却一般不会建议你通过菠菜来补钙，因为菠菜当中钙和草酸是并存的，维生素D帮助人体吸收钙，草酸就起到了一种阻碍的作用，用开水焯烫，虽然是一个很好的去草酸的办法，但是也不能100%去除，所以，人体对菠菜当中的钙吸收的非常有限，甚至只是牛奶和海带的一个零头。

　　另外，草酸钙沉淀对于肾功能不全的患者伤害就非常大了，如果生吃或者混合着其他的果蔬榨成蔬菜汁食用，特别容易引发急性的肾衰竭。草酸产生的结晶也会在肾当中形成结石，影响肾功能，最严重的结果就是肾脏损伤。如果这些结石不幸的进入了尿道系统，就会形成尿路结石，发生尿路感染，总之，这些结石经过哪里伤害就带到哪里。

　　菠菜含钾量高，摄入含钾量高的食物有脱水的功效，普通的人多吃点含钾量高的香蕉，也可以减轻体重，但是肾脏却要承担平衡钠钾的任务，所以对肾脏也是一种相当大的负担。

**总结**

　　菠菜虽好，却也有一定的食用禁忌，如果对它了解不全，或者食用过多，不仅对身体没有好处，还会产生一定的负担，所以，任何事物都不可贪多，正确科学的研究其营养成分，才能够发挥它最大的价值。