# 油菜花儿美，营养药用价值高

**阅读提示**

**春暖花开，万物复苏。田野里耀眼的油菜花具有很高的观赏价值和营养药用价值。**

在春暖花开、万物复苏的季节，各种绚丽的花朵竞相开放，最耀眼的当属油菜花。在灿烂的阳光照耀下，成片成片金黄色的花海伴随着春风，翻滚着温柔的细浪，是一幅幅美妙的画卷，多么富有诗意。油菜花具有很高的观赏价值，是振兴美丽乡村的观光资源，同时还具有非常高的营养药用价值。

1.保健功能

油菜花是我国重要的蜂源植物，盛开的油菜花，蜜蜂飞舞在花丛中，制成花粉及花蜜。油菜花粉花蜜富含维生素E、超氧化物歧化酶及黄酮类化合物，能有效地清除血管内自由基，抑制黑色素沉积，促进细胞代谢、减缓黑色素的合成，具有很好的保健、美容养颜及延缓衰老的功能。

2.调节胃肠功能

油菜花粉含有天然抗生素，对胃肠道中多种致病菌和病毒有明显的抑制及消除作用，纤维素能促进胃肠蠕动，加速体内毒素排泄，加强胃肠消化吸收，预防及减少消化道疾病的发生。

3.降脂减肥通便

油菜花富含善食纤维，能与胆酸盐、食物中胆固醇、甘油三酯结合从粪便中排出，能排毒降脂减重。油菜花所含的植物激素能够刺激酶的形成，能排斥并吸附掉人体一些致癌物质，膳食纤维加强肠道蠕动，预防便秘及肠道肿瘤的发生。

4.提高机体免疫功能

油菜花粉中富含花粉多糖，能激活巨噬细胞，增强巨噬细胞吞噬功能。花粉中富含的黄酮类化合物能增强人体免疫功能。花粉中富含维生素和矿物质也能加速抗体的产生，提高抗病能力。

5.预防疾病

油菜花粉中富含黄酮类化合物能净化血液，舒张血管，改善血管的通透性，长期服用能改善心脑血管功能，预防高血压。

6.治疗疾病

油菜花粉中含有脯安素、吲哚乙酸，对前列腺炎、前列腺增生有不错的预防、辅助治疗效果。油菜花粉还能调节内分泌紊乱。油菜花中的蛋白质含量远高于其它绿叶蔬菜，并含有多种比较容易被人体吸收的氨基酸，油菜花含钙量也非常丰富，也富含维生素A及维生素C，是微型的营养库。

7.油菜花籽油

也叫菜籽油，优质菜籽油不饱和脂肪酸中的油酸含量仅次于橄榄油，菜籽油所含有的对人体有益的油酸及亚油酸含量居各种植物油之冠。而且能被机体很好吸收，有软化血管、延缓衰老的功效，其中含有的磷酯对血管、神经及大脑发育十分重要。菜籽油几乎不含胆固醇，高胆固醇患者可以放心食用。菜籽油欧米伽3含量也较高，适合一般人群，每天食用量应该控制在25g左右。

（丽水市科协科普讲师主任医师 谢银莲 70岁）

## 经世感言

某单位组织退休老人去近郊活动。为了活跃旅途气氛，主办者准备了一些有奖小问答，其中一题为“‘生抽’与‘老抽’有何区别？”主持人刚读完题目，就有人抱怨“太难了，什么‘生抽’‘老抽’，我从未听说过。”另一位老同志则说“‘生抽’调味，‘老抽’调色。”毫无疑问，后者得到了奖品，而前者肯定是个没有下过厨房的人。在我看来，烧饭做菜等家务事，还是夫妻双方共同分担为好；若一方都不参与，另一方必然格外辛苦，这有失公平，也不利于家庭和谐！

（龙泉 徐龙年 79岁）

**中国体育彩票排列3（浙江省）第22077期开奖公告信息**

开奖日期：2022年3月28日
本期全国销售金额：3,790,890元，本省区、市销售金额2,424,128元
本期开奖号码：918

本期中奖情况

| 投注方式 | 全国中奖注数 | 本地中奖注数 | 单注奖金 |
|---|---|---|---|
| 直选 | 24,322注 | 2,011注 | 1,040元 |
| 组选3 | 0注 | 0注 | 346元 |
| 组选6 | 54,362注 | 2,137注 | 173元 |

29,233,440.36元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年5月27日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票排列5第22077期开奖公告信息**

开奖日期：2022年3月28日
本期全国销售金额：15,282,996元
本期开奖号码：91867

本期中奖情况

| 奖级 | 中奖注数 | 单注奖金 | 应派奖金合计 |
|---|---|---|---|
| 一等奖 | 90注 | 100,000元 | 9,000,000元 |
| 合计 | 90注 | … | 9,000,000元 |

400,300,539.26元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年5月27日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票超级大乐透第22033期开奖公告信息**

开奖日期：2022年3月26日　本期全国销售金额：271,656,444元　本期奖用第1套销奖球

| | 前区 | | | | 后区 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 本期出球顺序 | 33 | 19 | 08 | 15 | 16 | 04 | 03 |
| 本期开奖号码 | 08 | 15 | 16 | 19 | 33 | 03 | 04 |

本期中奖情况

| 奖级 | | 中奖注数 | 单注奖金 | 应派奖金合计 |
|---|---|---|---|---|
| 一等奖 | 基本 | 5注 | 9,798,152元 | 48,990,760元 |
| | 追加 | 2注 | 7,838,521元 | 15,677,042元 |
| 二等奖 | 基本 | 133注 | 74,353元 | 9,888,949元 |
| | 追加 | 68注 | 59,482元 | 4,044,776元 |
| 三等奖 | | 278注 | 10,000元 | 2,780,000元 |
| 四等奖 | | 1,056注 | 3,000元 | 3,168,000元 |
| 五等奖 | | 17,791注 | 300元 | 5,337,300元 |
| 六等奖 | | 28,987注 | 200元 | 5,797,400元 |
| 七等奖 | | 36,702注 | 100元 | 3,670,200元 |
| 八等奖 | | 795,081注 | 15元 | 11,926,215元 |
| 九等奖 | | 7,419,385注 | 5元 | 37,096,925元 |
| 合计 | | ——— | ——— | 148,377,567元 |

本期一等奖出自：山东（基本1注）、河南（基本1注）、湖北（基本1注　追加1注）、四川（基本1注）、云南（基本1注　追加1注）。
1,255,163,229.82元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年5月27日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票浙江省20选5第22077期开奖公告信息**

开奖日期：2022年3月28日
本期销售金额：168,982元
本期开奖号码：04 06 07 15 17
本期出球顺序：04 17 15 06 07

本期中奖情况

| 奖级 | 本地中奖注数 | 单注奖金 |
|---|---|---|
| 一等奖 | 26注 | 500元 |
| 二等奖 | 883注 | 50元 |
| 三等奖 | 8,379注 | 5元 |

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年5月27日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

公益广告

爱护眼睛 预防近视

丽水日报社 宣