

## 香港電台第五台《長進課程》街市字典第四集

### 蔬菜篇 - 葉菜（西蘭花和抱子甘藍）

生物分類學是一門將生物系統性分類的學科。它不僅適用於植物，還包括動物、細菌等所有生物。傳統的分類方法主要基於外表特徵。

分類學的層級從大到小依次為：界、門、綱、目、科、屬、種。以西蘭花為例，其完整分類為：植物界、被子植物門、雙子葉植物綱、十字花目、十字花科、蕓薹屬、甘藍種（培育種：西蘭花）。

十字花科植物的特點是其花朵有四片花瓣，呈十字形排列。許多常見的蔬菜都屬於這個科，如大小白菜、芥菜、西洋菜、白蘿蔔和菜心等。

西蘭花、芥蘭、羽衣甘藍、椰菜花、椰菜和抱子甘藍都屬於同一個物種。它們之間的差異主要是由人類有意識的栽培和選擇特定部位而形成的。例如：

- 西蘭花和椰菜花：花蕾部分
- 芥蘭、椰菜和羽衣甘藍：葉和莖
- 抱子甘藍：葉芽

雖然這些蔬菜屬於同一物種，但它們的營養成分有所不同。例如，羽衣甘藍被稱為"超級食品"，因為它的維生素 C 含量在家族中最高。而椰菜則含有較高的鐵。

值得注意的是，攝入最多營養的蔬菜不一定意味著營養均衡。因此，建議在日常飲食中交替食用這些蔬菜，以確保均衡的營養攝入。例如，當買不到羽衣甘藍時，可以選擇芥蘭或西蘭花作為替代，它們的營養成分也相當不錯。

總括而言，均衡飲食非常重要，不應該只依賴於單一類型的蔬菜。通過多樣化的飲食，我們可以獲得更全面的營養。