

1、将菠菜水煮后，把汤倒掉，再凉拌着吃。2、吃菠菜后多喝些水，也可减少草酸与钙结合的机会。菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。3、由于婴幼儿急需补钙，以及肺结核患者常缺钙，还有软骨病、肾结石、腹泻等症者，应少吃或暂戒食菠菜。