

秋季多吃这些水果

■汉生

葡萄

葡萄性微寒,味甘无毒,其疗效特征有:

补气血 葡萄含有钙、钾等多种矿物质,特别适合贫血患者经常食用。

清除疲劳 葡萄的主要成分为糖。且基本上是葡萄糖和果糖,易为身体吸收,能迅速转化为能量,还有糖类代谢所需的维生素B1,因而对消除大脑或身体疲乏有立竿见影的效果。

健脾胃 葡萄含有较多的酒石酸,适当食用能健脾胃,是消化功能较弱者的理想果品。

防癌 葡萄中含有一种白黎芦醇的物质,可以阻止健康细胞发生癌变,并抑制癌细胞扩散。

食疗方:

葡萄花椰菜梨汁。葡萄150克,花椰菜50克,白梨半个,柠檬半个,冰块适量。将葡萄洗净,花椰菜洗净切小块,梨洗净去皮去果核并切小块,交错放入榨汁机内榨汁,然后加入柠檬汁和冰块搅匀即可。该汁能改善便秘、缓解胃肠病并排毒养颜。

由于葡萄含糖量高,糖尿病患者应慎食。吃葡萄后不宜马上喝水,否则引起腹泻,也不宜与水产品同时食用(至少间隔两个小时)。

橙子

橙子性微凉,味甘、酸,能生津止渴、开胃下气,主治伤风感冒、高血压、便秘、腹泻、止咳、降血脂等。

强健身体 橙子中所含的维生素C、D,入肝经,疏肝理气,能增强机体抵抗力,增加毛细血管的弹性,还能将脂溶性有害物质排出体外。

降血压 橙子所含有的果胶能帮助排泄脂类及胆固醇,具有降低血脂的作用。维生素C可抑制胆结石的形成,常食橙子可降低胆结石的发病率。

止咳化痰 橙皮中除了含有果肉的成分外,还含有较多的胡萝卜素,有止咳化痰的功效,是治疗感冒咳嗽、食欲不振、胸腹胀痛的良药。橙皮中所含的橙皮油,对慢性支气管炎有治疗的作用。

食疗方:

柳橙柠檬蜜汁。橙子2个、柠檬1个、蜂蜜一小勺。将橙子洗净切块,用榨汁机榨成汁倒入容器,再将柠檬洗净放入榨汁机榨汁,掺入盛有橙汁的容器,加蜂蜜搅匀即可。此汁降火解渴,预防雀斑。



柚子

柚子味甘酸、性寒无毒,能健胃、止咳、解酒,可治高血压、糖尿病、血管硬化、止咳、健胃、补血、利尿,其疗效主要有三:

降血压血脂,缓解心血管疾病 柚子的果肉含有丰富的维生素C和类胰岛素等成分,具有降低血液中胆固醇、降血糖、降血脂、减肥、养颜等功效。经常食用,对高血压、糖尿病、血管硬化等疾病

病都有辅助治疗作用。柚子皮所含柚皮苷可抵制二磷酸腺苷转变为三磷酸腺苷,从而阻止毛细血管前括约肌的松弛,降低血小板的凝集,增进血液浮悬的稳定性及增快血流,对心血管病者有很大的帮助。

增强体质 柚子能帮助身体吸收更多的钙及铁质。其所含的天然叶酸,可预防贫血症的发生,促进胎儿发育,因而特别适合孕妇食用。

止血止痛 常食柚子能促进伤口愈合,对破血症等有良好的辅助治疗效果。柚

子煎水洗浴可以促进血液循环,对神经痛及风湿均有帮助。

食疗方:

柚子萝卜蜜。柚子100克、柚子皮1/4个、白萝卜100克、蜂蜜2大匙,冷开水240毫升。将柚子剥去外皮,皮的绿色部分切成细丝;白萝卜洗净,剥去外皮,磨成细泥,用纱布滤汁;将所有食材倒入果汁机搅拌2分钟即可饮用。该汁有清洁血液、美容养颜、清热解酒、健脾开胃之功效。服药期间应忌食柚子。

猕猴桃

猕猴桃味酸甘,性寒、无毒,清热生津,健脾止泻,止渴利尿,抗癌,可治动脉硬化、便秘、感冒,消除疲劳。其疗效有:

强身健体 猕猴桃中的维生素C,不仅可以抗菌、抗压力,还能促进构成皮肤、肌腱和软骨组织的主要成分——骨胶原的形成;叶酸能预防胚胎发育的神经管畸形,构筑健康体魄;抗氧化物质能增强人体的自我免疫功能。

防癌抗癌 猕猴桃中蕴含抗突变成分谷胱甘,这种成分对癌症基因突变有较强的抵制作用,在一定程度上能有效抵制肝癌、肺癌、前列腺癌、皮肤癌等多种癌细胞的病变。

缓解情绪 猕猴桃含有血清促进素,对稳定情绪、镇静心情有特殊的作用。其所含的天然机醇,对促进

脑部活动有很好的效果,忧郁之人常吃猕猴桃有助于改善情绪。

美容 猕猴桃含有大量的维生素C、E、K和胡萝卜素,是营养和膳食纤维都丰富的低脂肪食品,对美白肌肤、减肥、美容有很好的功效,还能整肠、防治便秘。

食疗方:

猕猴桃柠檬柳橙汁。猕猴桃1个,橙子1个,柠檬半个,豆芽菜100克,冰块少许。将猕猴桃洗净去皮一切为二,柠檬洗净带皮切成小块,橙子去皮、籽切块。豆芽洗净。将柠檬、橙子放入榨汁机榨汁,然后将豆芽菜和猕猴桃交错放入榨汁机榨汁,再加入少许冰块即成。该饮品滋养皮肤,防过敏。

有便溏、痛经、闭经的女性及风寒感冒者不宜食用猕猴桃。

要想健康 多吃三黑

蘑菇 蘑菇不仅营养丰富,味道鲜美,富含人体必需的赖氨酸等,还含有丰富的矿质元素,而且它又属于低热量食品,可以防止发胖,是一种较好的减肥美容食品。多吃蘑菇可以防止过氧化物损害机体,提高身体免疫力。

木耳 木耳是各种荤素食品中含铁量最多的,可以及时为人体补充足够的铁质,所以它是一种天然补血食品。常吃木耳还可以降低胆固醇含量,对防治冠心病和动脉血管硬化也十分有益。

黑米 黑米含有各种不同的营养元素,能够有效满足人体每天所需要的营养。黑米中的钾、镁等矿物质有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。

■本报综合