

夏天，黄瓜是家庭餐桌上的“常客”，但吃黄瓜时，一定不要把黄瓜把儿扔掉，避免扔掉了好东西。这是因为，黄瓜把儿含有较多的苦味素，苦味成分为葫芦素C，是难得的排毒养颜食品。动物实验证实，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

除了黄瓜把儿外，黄瓜还有什么营养呢？

《本草纲目》中记载，黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，且有特殊芳香。据分析，黄瓜含水分98%，富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。

黄瓜还是一种“减肥食品”，现代药理学研究认为，鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。黄瓜中还含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄和降低胆固醇有一定的作用。黄瓜的热量很低，对于高血压、高血脂以及合并肥胖症的糖尿病，是一种理想的食疗良蔬。

吃黄瓜可以利尿，有助于清除血液中像尿酸那样的潜在的有害物质。黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒的功效。对胸热、利尿等有独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果。另外黄瓜还可治疗烫伤、痱疮等。此外，黄瓜藤有良好的降压和降胆固醇的作用。

黄瓜是一味可以美容的菜蔬，被称为“厨房里的美容剂”，经常食用或贴在皮肤上可有效地抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。

除了不扔黄瓜头外，吃黄瓜时还应注意什么呢？

黄瓜偏寒，脾胃虚寒、久病体虚者宜少吃。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人，不要吃腌黄瓜。此外还要注意，自己种的黄瓜，没有打农药，洗一洗就可以吃；无公害的黄瓜，已经通过检测，需浸泡一刻钟才可以吃；农贸市场买来的黄瓜，最好先浸泡后去皮再吃。