

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ淦鑑伴榭鏼朵簔 -
鏼儿棉錦序汉绀惧庖浜ゆ
提示：黄瓜生吃别扔把儿

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2008/05/10 12:21

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。

除了扔黄瓜把儿外，吃黄瓜时还应注意什么呢？专家提醒，黄瓜偏寒，脾胃虚寒、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，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。