

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鎚 儿 棉 錦 序 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 盛夏的果实 哪种最健康

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2008/07/16 12:58

炎热的盛夏、闷热的天气常常搞得人心烦气躁、吃不香、睡不着。好在我们还有各色娇艳欲滴的盛夏果实。在被它们彻底俘虏之前，你还是先对它们充分了解、做足功课吧！免得一不小心掉进它们设下的“温柔陷阱”。

西瓜：清热解暑+利尿

西瓜含有大量水分，夏天出汗多，营养随汗液排出体外，适当吃些西瓜，可以补足丢失的水分。

常吃西瓜能降低血脂软化血管，对心血管病有辅助疗效。其中的瓜氨酸和精氨酸能增进肝中尿素的形成，有良好的利尿功用。西瓜含糖量一般为5%~12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖，几乎不含淀粉。在中医学上常以瓜汁和瓜皮入药。

食用禁忌：性寒凉，糖多，能清热泻火，脾胃虚寒、消化不良的人要尽量少吃西瓜。西瓜含糖量高，糖尿病人要忌口。

杏：美容+抗癌+止咳

味甜多汁，果实中富含多种维生素，有抗癌作用，可以杀死癌细胞，长吃还可延年益寿。杏仁的营养极为丰富，苦杏仁可以止咳平喘、润肠通便，常吃还可以使皮肤红润有光泽，既可食用也可入药。杏性温热，适合代谢速度慢、贫血、四肢冰凉的虚寒体质的人食用。

食用禁忌：实热体质的人多食容易发热，会加重口干舌燥、便秘等上火症状。

桃：补铁+润肠通便

桃性味平和，营养价值高。桃中含有多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐，铁的含量较高，相当于苹果和梨的4~6倍，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。此外，多吃桃子可以补益气血、养阴生津，兼有活血化淤、润肠通便的妙用。

食用禁忌：自古就有“桃仁有微毒，不可过食”的说法，所以桃仁多食会令人发热甚至中毒。吃桃的同时不可同食鳖肉、烧酒，否则有昏厥、胃痛的危险。

荔枝：开胃健脾

荔枝含有多种营养成分，有糖、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等。荔枝汁多味甘甜，果肉柔软，口感甚佳。荔枝可促进血液循环，令皮肤更加光滑有弹性。荔枝性热，适合体质虚弱、胃寒、贫血者食用。

饮食禁忌：荔枝含有降糖成分，多吃会出现低糖反应即“荔枝病”。主要表现有口渴、出汗、头晕、腹泻，甚至昏迷。此外，荔枝还易使人上火，所以一次吃3~5个即可。

杨梅：生津止渴+消食去暑

杨梅自古就被认为是果中珍品。杨梅富含丰富蛋白质、糖、果酸、钙、铁、维生素C等多种营养，其中的维生素B12、维生素C对防癌抗癌有积极作用。果中的纤维素可以促进肠胃蠕动，有助于身体排毒。此外，杨梅可以生津止渴、消暑止泻、帮助消化、利尿益肾，针对夏季易出现的心烦气躁、食欲不振有良好的改善作用。

食用禁忌：杨梅性温热，多食会有周身发热、多痰等上火反应。另外，杨梅中的果酸会腐蚀牙齿，因此吃后应及时刷牙。