

健康

浣涓

鎼 賤 龔 浜 庸 緇 2009/02/27 12:40

百果之宗 梨

梨又被称作快果、玉乳，因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。每天吃上一到两个梨可有效缓解秋燥。

大夫第一药 苹果

苹果又被称为萍婆，其性味甘凉，具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效，被称为心血管的健康保护神。多食用可以改善呼吸系统及肺的功能。工作紧张之余闻闻苹果的清香，还能提神醒脑、缓解紧张的情绪！

甜腻美味 柿子

柿子味甘涩，性寒。其所含的维生素及糖分要高出一般水果一到两倍。可以养肺护胃，清除燥火，经常食用能够补虚、止咳、利肠、除热。空腹食柿子易患胃柿石症，所以最好饭后食用，尽量少食柿皮。

西域佳果 石榴

石榴本是西域特产，自汉代时传入中原。石榴味甘酸、涩温，能够有效的抗氧化，减少体内沉积的氧化胆固醇，延缓衰老，而且对于初秋的咽喉燥渴很有疗效。

干果之王 板栗

板栗，性味甘温，入脾、胃、肾三经，可以养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等。栗子中还含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素及矿物质，可抵御骨质疏松，高血压等疾病。清爽秋季多食些板栗可是不错的选择！

维C之王 猕猴桃

猕猴桃得名于猕猴对它的喜爱，其维生素C的含量极高。另外此果还含有血清促进素，可以帮助我们稳定情绪、镇静心情；丰富的膳食纤维能够促进心脏健康、帮助消化。猕猴桃性酸，味甘寒，还具有生津润燥，解热除烦的功效，也是秋季水果的及佳之选！

天堂之果 橄榄

这是土耳其人对橄榄的赞誉。橄榄的果肉富含钙质，新鲜食用对人体颇为有益。橄榄味甘酸、性

平，可以清热解毒、消积化痰，滋润肺喉，尤为适合秋冬食用。

酸甜适中 柚子

柚子是一种典型的南方水果，酸甜中带有略微的苦涩，汁水丰富，含有大量的维生素C。其所含的天然果胶能降低胆固醇的含量，并有助钙、铁的吸收，而且能够和胃化滞，生津解渴。

长寿食品 山楂

山楂也就是我们经常说的山里红。山楂中丰富的黄酮类及大量的维生素，能够有效的阻止自由基的生成，增强身体免疫力。山楂甘酸微温，是开胃消食，增强消化功能的良药。

维生素丸 大枣

新鲜的大枣中含有丰富的维生素，尤其是大量的维生素C，能够促进体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。此外，大枣味甘性温，还是补中益气，养血安神的佳品哦！不过枣皮不易消化，最好不要食用。