

涓 杓漢兼姪邐 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 吃菠萝 一天最多不能超过半个

健康

浣涓

鎏賤戩浜庸細2009/03/27 11:50

春季正是吃菠萝的季节，气味芳香，酸甜可口的菠萝，营养价值也非常的高。菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸和柠檬酸，含有维生素C、B1、B2、烟酸及钙、磷等元素，还含有丰富的食物纤维。菠萝含有的菠萝酶能分解蛋白质，消除炎症和水肿；吃得油腻的时候吃上块菠萝，清口化腻，还有助于消化。但这种酶对舌头和口腔表皮有特殊的刺激作用，食盐能控制住菠萝酶的活动。因此吃菠萝应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水中浸渍，然后再吃。中医认为菠萝性微寒，吃多了容易伤胃肠，尤其是胃肠不好的人，多吃会引起腹泻，一天最多不能超过半个。

人们在吃菠萝时，常把菠萝心扔掉，因为菠萝心较硬口感不好，实际上，菠萝心中的纤维含量要远远多于菠萝表层的肉质，且粗纤维多，更有利于促进胃肠蠕动，增进身体的新陈代谢。如果人们觉得口感较硬，可以把菠萝心拿来炒菜，化油腻，增食欲，还增加膳食纤维的摄入。华南农业大学园艺学院果树栽培系副教授胡又厘解释，“不是所有菠萝心都能吃，未熟透菠萝的心纤维颗粒太大，不好消化。买菠萝时尽量挑选小一点、呈蛋黄色的。”（瞿晟）