

奇异果是天然叶酸大户

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/26 18:40

猕猴桃,又称奇异果,是公认的保健佳果,让我们来看看它有什么营养和功效吧。

猕猴桃是一种藤本果树,别名有刺梨、毛梨、大红袍、奇异果等,其种类也繁多。猕猴桃原产于中国,明代药学家李时珍认为它是"其形如梨,其色如桃,而猕猴喜食"而得名。历代本草对猕猴桃的性味、功能等都有记载,被称为是药用及食疗价值均高的水果。猕猴桃可鲜食,罐藏,又可作果汁、果酒、果脯、果酱等。

猕猴桃其味甘甜,清香多汁,是营养颇高的保健水果。据计:每100克含糖14克,蛋白质1.6克,钾320毫克,钙56.1毫克,铁1.6毫克,磷42.2毫克,镁19.7毫克,同时还富含胡萝卜素、叶酸、维生素C和E等,尤其是含维生素高达300毫克,为等量柑橘类的近10倍,比柠檬约高12倍。医学研究表明,经常服用猕猴桃果和液体,可以防心血管疾病、尿道结石、肝炎、麻风病等。并可有效降低血液中胆固醇含量。研究还发现,猕猴桃的根、叶、花都可入药,对治食道癌、胃癌有一定疗效。

值得一提的是,猕猴桃对育龄女性来说是很好的营养食品。我们知道,叶酸是一种水溶性B族维生素,对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用,是胎儿生长发育不可缺少的营养素,孕妇叶酸缺乏有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。而猕猴桃中含有高达8%的叶酸,有"天然叶酸大户"之美誉。孕前或怀孕初期,如常吃猕猴桃,有助于防治胎儿各类生育缺陷和先天性心脏病。猕猴桃中还含三种天然的抗氧化维生素:胡萝卜素可以提高人体免疫力,有助于胎儿眼睛的发育;丰富的VC和VE能够提高身体的抵抗力,促进人体对糖分的吸收,让胎儿获得营养。此外,猕猴桃所含的酚类、醣类物质以及矿物质对人体修护细胞膜、活化免疫细胞都有重要作用

所以,准妈妈们可以经常食用猕猴桃,因叶酸和维生素类遇高温易分解破坏,故猕猴桃以生吃为 好。