

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 吃橘子一天不超过3个

健康

浣淖

鎏賤戩浜庸細2009/11/13 14:06

现在正是橘子大量上市的时节。橘子是高热量低脂肪的水果，营养价值很高，富含维生素C和柠檬酸，1个橘子就几乎满足人体每天所需的维C。它含有170余种植物化合物，大多数均是天然抗氧化剂。澳大利亚的一项研究显示，柑橘类水果所含的抗氧化剂可增强人体免疫力，抑制肿瘤生长，还能降低患心血管疾病、肥胖症和糖尿病的几率。

橘子种类很多，但一般挑选橘子都应该选橘皮细腻，呈橘黄或深黄色，皮薄，捏起来柔软但不松垮的。橘子虽然好吃，却不宜常吃多吃，一天1~3个为佳。中医认为橘子性温，多吃易上火，会出现口舌生疮、咽喉干痛、大便秘结等症状。而为了避免橘子对胃粘膜产生刺激，最好不要空腹吃。