

每日吃点葵花子可防止手足皲裂

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2010/02/22 13:08

茶余饭后,人们常嗑点葵花子解闷,但您可能没想到,这小小的葵花子还能在寒冷的季节防止手足 皲裂。

葵花子是维生素E含量最为丰富的食物之一,维生素E是出色的抗氧化剂,有助于维持神经、肌肉组织的正常功能,使毛细血管壁更稳固,这样原本淤滞的血液循环可以恢复顺畅。所以,有助于防止手足皲裂和色斑的生成。同时葵花子含热量也较高,每100克(去皮)所含的热量约为610千卡,比同等重量的米饭、猪肉、羊肉、鸡鸭肉所含的热量都要高,可以抵挡寒冷的气候。

医学研究表明,怕冷与饮食中矿物质缺乏有关,葵花子中钾、钙、磷、铁、镁等矿物质含量也十分丰富。此外,寒冷的季节是心脑血管疾病的多发季节,而葵花子中富含亚油酸,亚油酸能起到预防高血压、动脉硬化等心脑血管疾病的作用。美国生物学研究还证实,葵花子能辅助治疗抑郁症、神经衰弱、失眠症,还能增强人的记忆力。

需要提醒的是,葵花子因含热量较高,不宜多食,以每日50克为宜,肥胖者尤应注意。另外,过 多食用葵花子会消耗体内的胆碱,影响肝细胞的正常生理功能,所以患有肝炎、肝硬化的病人,最好 少吃葵花子。