

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/27 16:14

黄瓜肉质脆嫩,汁多味甘,生食生津解渴,是难得的排毒养颜的食品。专家说,黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜含有丰富的维生素C,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。

其实,《本草纲目》中早有记载,黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。也就是说,黄瓜对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益,能使人的身体保持平顺,避免过多的体内垃圾堆积,生吃能起到排毒清肠的作用,还能化解口渴、烦躁等症。

专家介绍,黄瓜皮中含有较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。黄瓜的营养优势主要是由黄瓜皮"味甘、性平"的本质所决定的,所以能够清热解毒、生津止渴,尤其能排毒、清肠、养颜。因此,生吃黄瓜最好连皮一起吃,不仅有上述好处,还能使维生素C得到充分吸收,促进人体新陈代谢从而有效排毒。也可与肉类同炒,也能达到营养均衡。

由于黄瓜含有较高的维生素C,生吃时最好别和其它蔬菜一起食用,以免导致其营养成分下降。另外,带皮吃时一定要用盐水洗净。黄瓜还有降血糖的作用,对糖尿病人来说,黄瓜也是亦蔬亦果的好食物,但脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者不宜多吃。