春季吃菠萝的四大好处

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/04/27 16:28

美味的菠萝，这种水果不仅可以减肥，而且对身体健康有着不同的功效，它的各种用途你可要好好看看哦。

1,减肥

是不是也觉得新鲜，菠萝也可以减肥？千真万确。菠萝几乎含有所有的的人体所需的维生素，16种天然矿物质，并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁，能有效地酸解脂肪，可以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁，但是切忌过量或食用未经处理的生菠萝，第一容易降低味觉，刺激口腔粘膜；第二，容易导致生产菠萝蛋白酶，对这种蛋白酶过敏的人，会出现皮肤发痒等症状。

避免这种情况发生的方法很简单：菠萝去皮后，切片或块状，放置淡盐水中浸泡半小时，然后用凉开水冲洗去咸味，即可放心大胆地享受菠萝的新鲜美味。

2,清理肠胃

常常因为食用肉的含量多少而烦恼吗，菠萝可以帮助你解决消化吸收的顾虑。菠萝蛋白酶能有效分解食物中蛋白质，增加肠胃蠕动。

常常有便秘困扰的朋友，可以试个偏方：每天早晨时，食用一片新鲜的菠萝。

3,美容

丰富的维生素B能有效地滋养肌肤，防止皮肤干裂，滋润头发的光亮，同时也可以可以消除身体的紧张感和增强肌体的免疫力；

做法：其果肉可以作为面膜，是最香甜的护理用品；常常引用其新鲜的果汁能消除老人斑并降低老人斑的产生率。

4,保健

促进血液循环 酶，素来可以降低血压，稀释血脂，食用菠萝，可以预防脂肪沉积。

消除感冒 发烧、咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状，除了趟在床上安静地休息，不妨饮用一杯新鲜的菠萝汁，它有降温的作用，并能有效地降低支气管。经医学研究，自古以来，人类就常常凭借菠萝中含有的菠萝蛋白酶来疏缓嗓子疼和咳嗽的症状。

巧吃菠萝迷你食谱

光吃菠萝多少会无聊，向你推荐一些迷你食谱，在妙趣横生的自己动手中，健健康康。

菠萝汁——餐前来一杯美味的果汁，不仅清凉也可以避免在吃饭时过量。首先来看看所需的原料：200毫升菠萝汁、一只较小的菠萝、100至150克左右的草莓，一个新鲜的橙子、半只柠檬、一茶匙的糖和4汤勺的香草冰激m椤H≈伪　娜萜鳎　谷氩饣苤　湃氡　巢悖　5分钟冷却。在等待的时间里，将菠萝去皮切块，洗净草莓切块，放入搅拌机里，将橙子和半个柠檬榨汁，放入糖，搅拌均匀。再将香草冰激m榉湃耄　淘萁涟瑁　钡剿　谢旌衔锞　任V埂

取四支明亮的玻璃长杯，将冷却的菠萝冰块分摊到不同的玻璃杯里，如果家中还备有新鲜的柠檬或橙子，将其切片，做为玻璃杯的装饰。Finish?最后将搅拌均匀的水果混合物，一一倒入杯中。

水果饭——有没有尝过新鲜的水果饭？20分钟简简单单的做法，让你轻松享受健康和美食的快乐。

200克的泰米或普通稻米、100克的鸡肉、1只洋葱、1个菠萝、200克的卤豆腐干、一些法式蛋黄酱、1只柠檬、少许咖哩、盐和胡椒、1茶勺的龙舌兰汁。首先将饭煮熟，尽量让米饭保持颗粒不粘黏即可，放入少许盐搅拌均匀，冷却备用。将洋葱切片，鸡肉切丁，混炒。

接下来，将菠萝对半切开，小心取出果肉，将余下的外壳放在一边，以便备有，将果肉切丁，豆腐干切丁，放入煮好的米饭中，放入咖哩、盐和胡椒以及柠檬汁进行搅拌。最后取过去掉果肉的两个菠萝外壳，首先在底层分别放入炒好的洋葱鸡肉丁，再填入米饭混合物。