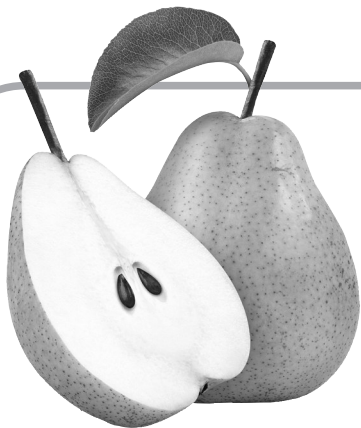


春天,万物复苏、生机勃勃,水果种类丰富、口感鲜美。此时节更适宜吃哪些水果?对身体有什么好处?往下看,一起来了解!

春天多吃这几种水果,好处真不少



梨

春天,容易出现咽干、鼻子干、皮肤干、咳嗽等不适症状。梨清甜多汁,素有“百果之宗”的美誉,适合春季补充水分和营养元素。

吃梨的好处可太多了

清热润燥:梨性凉多汁、口感较好,春天吃梨可以帮助清热润燥。

润肺止咳:梨具有润肺清燥、止咳化痰的作用,对喉咙干燥、瘙痒、疼痛、嗜哑、痰稠等症均有一定功效。梨皮在止咳方面效果甚至要优于梨肉,咳嗽、痰多的人可以单用梨皮煮水喝。

抗氧化、抗炎症、延缓衰老:梨含有多酚类化合物、黄酮类化合物、多种维生素以及多种矿物质,可以帮助提高人体免疫力、抗氧化、抗炎、延缓衰老,还可以辅助降血压。

润肠通便:梨富含膳食纤维及山梨糖醇,有助于保持大便水分,刺激肠道蠕动,促进食物残渣排出,帮助润肠通便。

控制体重:梨的热量一般在50kcal/100g左右,与苹果热量相当,饭前加餐吃一个梨,既能帮助增加饱腹感,还有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

生吃、熟吃,梨的功效各不同

梨味甘、性微寒,具有润肺凉心、消痰、降火、解毒的功效。

生吃梨:清六腑之热。更适合有咽喉肿痛、手脚发热、舌红苔干等症状的人群食用。

熟吃梨:滋五脏之阴。可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳,而且肠胃虚寒的人吃了不容易引起肠胃不适。

芭乐

芭乐营养丰富、酸甜可口,拥有丰富的膳食纤维、矿物质钾、维生素C以及抗氧化成分。虽然一年四季都能吃到芭乐,但春季的芭乐口感特别浓郁,营养也很不错。

维C比苹果还高

膳食纤维:芭乐的膳食纤维含量很突出,而且,芭乐还含有丰富的果胶,特别是红心芭乐,这种成分能吸水膨胀,促进胃肠蠕动,改善便秘。(小提示:吃芭乐要多喝水,这样才能让膳食纤维充分地吸收水分,否则可能会便秘)

维生素C:芭乐的维生素C含量在水果中算优秀选手,比猕猴桃、橙子、草莓、柠檬都高,是苹果的21倍。

矿物质钾:芭乐的钾含量丰富,和香蕉不相上下,常吃可以平稳血压。

抗氧化成分:芭乐含有丰富的黄酮类化合物,比如槲皮素、槲皮苷、异槲皮苷、番石榴苷等,具有抗氧化、抗炎作用,能清除体内多余的自由基,减轻身体的炎症反应,在抗肿瘤方面也有些帮助。

芭乐该如何储存?

如果买到的芭乐果皮比较绿,就别急着吃,先放几天,等表皮泛黄、果实稍微变软再吃,口感会更好。但要注意,芭乐的果皮薄嫩,很容易碰伤,进而腐败变质;常温下长时间贮藏也很容易出现表皮失水、软化和腐烂等现象。

买来的成熟芭乐最好低温贮藏,但也别太低,低于5℃很容易被冻伤,8℃至10℃最适合,该温度能抑制芭乐的呼吸强度和速率,减少营养流失,可保存2周至3周。



草莓

草莓被誉为“春季第一果”,它不仅外观诱人、酸甜可口,维生素C的含量也高。

吃草莓有哪些好处?

VC含量高:每100克草莓就有47毫克维生素C,比橙子、柠檬都要高。草莓中富含花青素,抗氧化和抗炎能力拉满。

热量低:吃100克草莓,摄入的能量只有32千卡。草莓还富含柠檬酸、苹果酸,适合想要减肥的朋友。

预防便秘:草莓的膳食纤维含量虽然中等,但主要是水溶性膳食纤维,适合有便秘困扰的朋友。此外,草莓表面有很多小“籽”,能帮助促进肠道蠕动。

对血糖友好:草莓的糖含量不高,适合需要控血糖的人。

草莓怎么洗更干净?

清洗草莓的时候不要摘掉草莓蒂。草莓的内部结构比较疏松,如草莓蒂被摘掉(包括切开),草莓内部就会像一个开口的“容器”,表面附着的脏东西会进入草莓,可能导致越洗越脏。

平时洗草莓,可以先用自来水冲洗,再用清水、淡盐水或淘米水浸泡5分钟,然后再次冲洗即可。

来源:新华社

