

# 熟吃水果犒勞身體

誰說水果一定要新鮮著吃？冬天裏水果煮熟了吃不僅能防寒涼，還能為愛美的女性增加養生效果。搭配冬季養生食材，蘋果熟吃能清火降脂、大棗熟吃能有助消化、梨子熟吃能止咳化痰……健康的美味，最適合愛美的我們在冬季裏犒勞身體，滋潤身心。

## 蘋果——熟吃蘋果，益處多多

**功效：**蘋果加熱後，味道依舊酸甜可口，並且別有風味。研究有發現，熟吃的蘋果所含的天然抗氧化物質含量會大幅增加。這些物質不僅能夠降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎殺菌，還能抑制人體內血漿膽固醇升高。

熟吃蘋果可是大有益處，蘋果含有很豐富的果膠，生吃蘋果時果膠和膳食纖維一起是通便能手，而煮過的蘋果果膠會變成神奇的收斂、止瀉能手，還有吸收毒素的作用。

**滋補食法 蘋果豬肉湯：**豬肉、蘋果、胡蘿蔔和蜜棗。豬肉先用水煮5分鐘取出，蘋果洗淨去芯切塊，再和豬肉一起加水用中火慢燉2~3小時，加上調料和蜜棗即可。這款湯具有刺激腸道內益生菌群生長的功用，還能清心潤肺，在特別乾燥的冬季裏喝，能很好地滋潤皮膚。

## 大棗——熟吃大棗補氣血、助消化

**功效：**大棗可謂是女性養顏滋補的聖品，常吃大棗能夠降血壓、降膽固醇之余，還能保護肝臟、預防骨質疏松。大棗含有豐富的維生素和鐵，補血補氣，還有豐富的膳食纖維，輔助腸道消化。

大棗具有很好的補中益氣、養血安神作用，蒸熟的棗比起生棗更易消化，脾胃功能虛弱的人群可以把大棗放入碗中直接蒸熟後食用。對於氣血虧虛、肝腎不足者，還可以將大棗與枸杞、雞蛋一起蒸著吃。

**滋補食法 大棗枸杞蒸蛋：**取紅棗5枚、枸杞少許，洗淨後用清水浸軟，然後將紅棗去核，取雞蛋兩枚，加入適量鹽打成蛋液，然後加入紅棗、枸杞和涼開水，隔水蒸至蛋液凝結即可食用。

**大棗蔥白茶：**切段的蔥白加上破皮的紅棗，加適量的清水煮沸即可。大棗蔥白茶有很

好地安神和鎮定情緒作用，在冬季飲用這款簡單的茶，有利消化的同時能夠補脾胃，可以長期飲用。

## 梨子——化痰止咳的煮梨食療

**功效：**冬天裏吃火鍋或燒烤時，搭配一杯鮮榨的梨汁，能很好地滋潤喉嚨，防止上後引起的急性喉嚨炎發炎症狀，對火旺的飲食最有壓制的作用。

梨子清熱潤肺的功效可謂無人不知無人不曉的了，但梨子煮熟後，有更好的養陰生津、潤燥止渴的作用你又知不知道呢？煮梨可用于陰虛火熾，口渴心煩，咽喉喉乾或肺燥咳嗽的治療。工作疲勞的時候用來犒勞自己是最滋潤不過的了。

**滋補食法 紅酒煮梨：**500毫升的紅酒搭配一個梨，梨子削皮切開去核後，加入冰糖和紅酒燒開，轉小火煮30分鐘。放涼後梨子切片，再倒入紅酒湯腌制一天後就能食用了。紅酒煮梨不僅美容養顏，還能促進新陳代謝，營養皮膚組織，使女性的皮膚更嬌嫩，更具生命活力，更顯現光彩照人的風采。

**川貝蒸梨：**取一個大的梨子，挖去核，研成末的川貝母3克，冰糖適量，一並納入梨中，封好後煮熟或蒸熟。川貝母為潤肺化痰、止咳的要藥，梨、冰糖均能清熱潤肺化痰，每天吃兩次，可以治療肺部燥熱，咳嗽痰黃稠，咽喉乾燥。

換個吃法更滋補！熟吃水果犒勞身體



## 柚子——吃出溫暖和輕盈

**功效：**這裏建議大家熟吃的，是一直被我們忽視的柚子皮，柚子皮可是營養豐富的寶貝，它含有黃酮類物質，具有抗氧化的作用，可以降低血液的粘稠度，瘦身減肥，抵抗衰老，煮熟加熱後進入我們的人體會更加活躍，發揮出最大功效。

柚子的皮肉都能降低血糖，有健胃、潤肺、清腸道的功效，其療效顯著，可謂是保健水果中的王者。

**滋補食法 柚皮潤肺茶：**將柚皮中間柔軟的白色部分切成薄片，用溫水煮10分鐘，然後和蜂蜜一起衝茶喝，可以治療肺熱咳嗽，日常飲用也能強健肺部。自制的柚子茶，控制糖的用量或換用蜂蜜，是滋潤又解酒的美味飲料。將柚子皮洗淨切細後，煮軟了放適量的蜂蜜腌制，需要的時候取用，開水衝調即可。

**柚皮蒸排骨：**這是一道著名的粵菜，將煮熟後的柚子皮用清水反復浸泡去除澀味，然後用油炸，放涼以後擺上拌好調料的排骨蒸熟即可食用。如果怕油膩的，可以不用油炸，改用高湯煨煮柚子皮。這道菜暖胃化痰潤喉，是冬季裏暖身又健康的美味佳肴。

# 四種水果放放再吃

在很多人的觀念中，水果應該是越新鮮越好吃，因此，買回家的水果要盡快吃完，但中國農業大學食品科學與營養工程學院果蔬貯藏專家馮雙慶教授介紹道，有些水果剛買來或剛摘下來時並不是最好吃的。這是因為，有些水果一旦成熟就迅速地徹底變軟，沒法運輸和貯藏，所以它們必須在沒有充分成熟前，以“硬邦邦”的狀態摘下來，才能被安全地運到超市裏。跟其他水果相比，這些水果需要一個“後熟”的過程。

**彌猴桃** 用手指肚輕按壓彌猴桃的兩端，如果感覺不再堅硬，按壓處發生輕微變形，但也不是很軟，此時是彌猴桃的最佳食用狀態。對於彌猴桃，果農中流行這樣一個說法，“3天軟，7天爛，半月壞一半”。因此，購買時應選擇果實處於堅硬狀態、無機械損傷的彌猴桃。但硬邦邦的彌猴桃並不好吃，其中的糖分很低，果實酸澀，還讓人感覺刺口，因為果實裏含有大量蛋白酶，會分解舌頭和口腔黏膜的蛋白質，引起不適感。常溫下，彌猴桃一般放3天左右就會變軟，達到最佳食用狀態。

**香蕉** 外皮顏色完全變黃，同時聞著有濃郁的果香，此時的香蕉最好吃。但香蕉很容易變黑，因此購買時可選擇稍微生點的。一般來說，帶“青肩”的香蕉在室溫的條件下保存，1-2天就可以吃了。要想加速成熟，可將其與熟了的水果放在一起。如果想存得久一點，可將其掛起來，保持通風良好，能讓產生的乙烯隨風散去，延緩香蕉衰老。

**南果梨** 用手指輕壓南果梨，如果能感到彈性，聞起來有酒味的濃香，此時是吃南果梨最好的時機。南果梨有明顯的“後熟”特征，摘下後要經過一周多的自然發酵才能達到最好吃的狀態。需要注意的是，保存南果梨時不能把塑料袋系得太緊，要給果實留下“呼吸口”，這樣才能保持南果梨的“活性”。將南果梨放進冰箱冷藏室，可減慢果實的呼吸，保持新鮮狀態。

**柿子** “軟”、“不澀”是成熟柿子的主要標誌，但這樣的柿子不利于收藏、運輸和貯藏。未成熟的柿子裏由于含有大量的可溶性單寧質(鞣酸)，單寧質有很強的收斂性，它能刺激口腔裏的觸覺神經末梢產生興奮，讓人產生“澀”的感覺。如果將生柿子同空氣隔絕，其內部會產生乙醛、丙酮等有機物，這些有機物能將溶解於水的單寧質變成難於溶解於水的物質，這樣的柿子吃起來就沒有澀味。因此，生柿子放在塑料袋內，把袋口紮緊，過幾天後，就可以脫澀，變得又香又甜。



# 盤點十六種飲食中的誤區

的過氧化物。因此，炒菜還是用八成熱的油較好。

## 5、葡萄糖能使人保持極佳的狀態?

雖然葡萄糖快速提供的“閃電能”可以使人短時間內頭腦清醒、精神飽滿，但這種能量會很快地被消耗掉，人甚至會感覺到比以前更餓。

## 6、熱帶水果中的酶有助於瘦身?

事實上，熱帶水果所含的酶，具有支持蛋白質消化的功能，使食物更好地為人體吸收，但身體的脂肪卻不會被燃燒掉。

## 7、未噴農藥的水果不用洗?

即使綠色水果，吃之前也要用水仔細地清洗乾淨。水果果皮上的蟲卵是看不見的。倘若水果不洗淨就吃，就容易受到細菌的感染。

## 8、飯後馬上吃水果?

果中含有大量的單糖類物質，很容易被小腸所吸收，但若被飯菜堵在胃中，就會因腐敗而成脹氣、使胃部不適，所以，吃水果應在飯前一小時或飯後2小時為宜。

## 9、新鮮蔬菜比冷藏蔬菜更健康?

如果是指剛從菜地裏採摘下來的新鮮蔬菜，這種說法沒有任何問題。但事實上我們吃到的蔬菜大都沒有那麼新鮮，而通常都是儲存幾天之後的，其維生素也在儲存的過程中逐漸地損失掉。相反，超低温快速凍的蔬菜就能保持更多的維生素，因為蔬菜採摘之後即速凍，很好地防止了維生素的流失。

## 10、深色雞蛋比淺色雞蛋營養價值高?

深色往往是健康和營養價值高的代名詞，但雞蛋殼的顏色只與母雞的品種有關。雞蛋營養價值的高低完全取決於母雞的健康狀況以及每日所餵食飼料的質量。

## 11、紅糖比白糖更有益?

紅糖和白糖都是由甘蔗或甜菜提取出來的，紅糖的制作工藝較白糖稍微簡單一些，其中所含的葡萄糖和纖維素也較多，而且釋放能量較快，吸收利用率也更高。但是，紅糖所含的糖分、熱量幾乎和白糖一樣。

## 12、褐色面包就是全麥面包?

褐色面包並不等於全麥面包，購買全麥面包最好看清標識。

## 13、調味佐料多多益善?

醫學研究結果表明，胡椒、桂皮、丁香、小茴香、生姜等天然調味品具有一定的誘變性和毒性，如飲食中過量使

用調味品，輕者有口幹、咽喉痛、精神不振、失眠等感覺，重者會誘發高血壓、胃腸炎等多種疾病，甚至有致人體細胞畸形，形成癌症的可能。

## 14、爆炒禽畜肉好處多?

很多人喜歡快火爆炒食物，認為這樣做好的菜色澤口味都很好。但事實上爆炒是一種很不衛生的烹制方法。禽畜肉尤其是動物內臟，通常都攜帶大量禽畜病毒、病菌，有的病毒要燒煮幾十分鐘後才能被殺死。爆炒時間過短，病毒、病菌不易被殺死，吃了這類食物後，極易發生“人畜共患病”。

## 15、蔬菜生吃更健康?

不少蔬菜生吃確實更健康，因為那樣能最好地保留其中的營養。但生吃並不適合所有的蔬菜，如胡蘿蔔含有豐富的維生素A，但人體只有在吃胡蘿蔔的同時攝入脂肪，才能從中獲取足夠的維生素A。

## 16、喝咖啡有損人體健康?

咖啡容易導致體內的鈣質流失，但是只要在咖啡中加入牛奶就可以彌補這一不足。事實上，咖啡對人體是有益處的，它能促使腦細胞興奮，具有提神的功效。喝咖啡只要不過度、不上癮，並加入牛奶再喝，並不會對人體的健康造成損害。

良好的飲食習慣對身體健康十分重要，但是在日常生活中，總會有一些飲食誤區容易被我們忽略，輕則導致營養不良，精神萎靡，重則則會誘發各種各樣的疾病。下面愛美網編輯分享日常飲食中常見的17大誤區，小心別吃錯！良好合理的健康飲食習慣是保證身體健康的一個重要環節。但日常生活中，我們常常會陷入飲食盲點中，吃錯食物。今天，一起了解常見的飲食誤區有哪些，謹記於心，別再勿輕易觸犯吧。

## 1、吃豆制品越多越好?

黃豆中的蛋白質能阻礙人體對鐵元素的吸收，過量攝入黃豆蛋白質可抑制正常鐵吸收量的90%，從而出現缺鐵性貧血，表現出不同程度的疲倦、嗜睡等貧血狀態。

## 2、蜂蜜的熱量低?

事實上，100克蜂蜜含有303卡路裏的熱量，100克糖含有399卡路裏的熱量，前者的熱量僅略低於後者。不過，在鉀、鈣和鎂的含量方面，蜂蜜的營養價值比糖高。

## 3、沙拉對人體健康極為有益?

大部分的女性並不宜吃太多的沙拉。因為通常女性的體質都偏冷，吃太多沙拉容易造成新陳代謝差，血液循環不好，經期不順，皮膚沒有光澤，甚至產生皺紋。

## 4、熱油炒菜香?

當油溫高達200度以上，不僅植物油對人體有益的不飽和脂肪酸將被氧化，而且會產生一種叫做“丙烯醛”的氣體。它對人體的呼吸系統極為有害。另外“丙烯醛”還會使油產量極易致癌。



# WEI-CHUAN USA TRAVEL THE World

## 美味全球飛行抽獎活動 SWEEPSTAKES

購買指定系列產品任何口味2包，即有機會獲得：

- 頭獎：全球精彩旅程兌換券\*10 (市值\$5,000)
- 一獎：美國-亞洲往返機票兌換券\*20 (市值\$1,500)



For more details, please visit our event page at: 更多詳情請見下方活動網頁 <http://bit.ly/48HD9HL> Find us on: Search "Wei-Chuan USA."