

春天多吃这几种水果,好处真不少

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!

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

- 1、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。
- 2、润肺止咳:梨具有润肺清燥、止咳化痰的作用,对喉咙干燥、痒痒、疼痛、暗哑、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。
- 3、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。
- 4、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。

5、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、熟食,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。

1、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。

2、熟食梨: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。

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?

- 1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

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

1、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)

2、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。

3、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。

4、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,8~10℃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2~3周时间。

(新华社)

春天如何给身体“充电”? 医生推荐这两种方式



春天万物生发,人体需要注入阳气,排出寒气,上海市光华中西医结合医院治未病科主任梁永瑛建议:这个季节可以通过晒背给督脉“充电”,同时在踏青的过程中疏肝理气、调畅情志。

传统医学认为,后背属阳,背部的正中为“阳脉之海”,是总督一身阳气的督脉,督脉两侧是足太阳经的循行范围。督脉、膀胱经两条经脉都在背部循行,就如同背部的铠甲保护着人体,如果在这阳气生发的春季,疏忽了对背部的保护,“铠甲”的保护功能就会失常,导致疾病发生。此时,可以通过晒背来固护阳气,保障身体健康。

“经过寒冷季节的积累,很多人的

身体内淤积了大量的寒湿和浊气,刚好借助春日的暖阳来晒背,可以帮助身体排出毒素、提升阳气。”梁永瑛指出,和夏天相比,春天没有那么炙热,晒起来更加温暖而不至于晒伤。

此外,阳光中的紫外线还能刺激大脑释放内啡肽等神经递质,减轻日常压力,让人更容易进入深度睡眠状态。晒背还有助于调节人体的生物钟,使睡眠周期更加规律,进一步提高睡眠质量。

如何晒背才科学

1、晒背时间

可在9:00-11:00或15:00-17:00这两个时间段进行,阳光强烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔一天晒一次即可。

2、注意事项

晒背前可以适量喝点温水并注意做好防晒,需要注意的是空腹时不能晒背;晒背时上身可以穿颜色浅、比较薄的衣服,便于晒背,但不要脱了衣服晒背;晒背后不能贪凉,可以适量补充温水、淡盐水;晒背晒到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓。

除了晒背,踏青也是这个季节养生的最好方式之一。“春季对应肝脏,肝主疏泄,与人的情志密切相关。当我们漫步于大自然中,身体得到适度锻炼的同时还能促进气血运行,使肝脏的气机顺

畅,从而达到养肝的目的。”梁永瑛介绍,中医强调“人与天地相参”,春季适当外出踏青,能让身体顺应自然,阳气升发,情志舒畅,而呼吸新鲜空气,也能增强肺的呼吸功能,有助于身体吐故纳新。

在踏青时,配合“嘘字诀”能更好地疏肝气。嘘字诀的核心要点:读作“x”,属牙音,气息从槽牙间及舌两侧空隙呼出。呼气时发“嘘”音,足大趾轻点地,双手从肝经穴位(如急脉穴)上提至胸侧,再向两侧展开如鸟翼,同时双目

圆睁(反视内照);吸气时双手回落至腹前。鼻吸气时腹部鼓起,口呼气时收腹提肛,意念引导肝经之气从足大趾(大敦穴)沿腿内侧上行至头顶。初学可发声,熟练后转为无声吐气。

踏青注意事项

选择阳气升发的上午时段(7-11点,对应脾胃经当令)踏青;要避免久坐湿地,尽量选择干燥、通风的地方;出汗后不要立刻脱衣服,也不要站在风口处,应及时用毛巾擦干汗水,适当补充水分。

(上海长宁)

