

水果养生： 吃出美美的健康



随着天气变暖，市场上可口的水果也多了起来，苹果、菠萝、草莓、桑葚等五颜六色的水果不仅看着漂亮，吃着可口，还是最好的保养品。中医认为，水果是很好的养生食材，适时吃对水果，就能“修理”好我们身体出现的很多小毛病。

猕猴桃、柑橘 天然流感预防针

猕猴桃，清热利尿，抗氧化成分丰富，可增强抵抗力，驱赶细菌及感冒病毒纠缠，还可增强心脑血管功能。柑橘也能预防感冒，建议整瓣连白络一起吃，可滋润喉咙，效果更好。近期研究发现，增加维生素C的摄入对预防感冒非常有效，而橘子、猕猴桃都含有丰富的维生素C。

杨桃、菠萝、火龙果 快速消化剂

应酬时难免大吃大喝，容易引起消化不良，可在应酬后将杨桃切片蘸点盐来吃。杨桃富含维生素C，能促进食物消化，还能防止致癌物亚硝酸盐合成，是应酬后很好的解毒剂。金黄色的菠萝利尿助消化，其

中的蛋白酶可加速分解肉类，有时炭烤食物吃太多，肚子腹胀不舒服，吃点新鲜菠萝可快速消除胀气。吃火龙果有助于润肠通便，也是应酬后很好的“救急”水果。

西瓜 消暑降温剂

夏天还没来，西瓜已经迫不及待地出现在了市场上。西瓜是中医的天然退烧药。但西瓜买回来不要放进冰箱，否则茄红素及其他营养成分会减少一半。而且西瓜味道虽好，却不可多食，因为西瓜性寒，吃多了容易伤脾胃，引起腹痛或腹泻。

桂圆、苹果 大脑活化剂

苹果有“记忆果”之称，它含锌丰富，能促进大脑发育，增强记忆

力，亦有护心效果。桂圆是“智慧果”，可以让大脑开窍，如果碰上连续工作加班或考试，思考变得迟钝，吃桂圆可恢复体力，让思绪敏捷。但桂圆偏热性，有口干舌燥或发炎症状时不要吃。

香蕉、草莓、山楂 血管保护伞

香蕉含钾离子可降血压，预防心血管疾病。草莓含果胶及抗氧化物，可防止动脉硬化。山楂有消食化痰的作用，能减少胆固醇在动脉内壁中的沉积，起到保护血脉的作用，山楂还能增强血管收缩能力，增加心血排出量，降低血液黏稠度，保护心血管。但胃不好的人最好在饭后吃山楂，吃后要刷牙漱口，因为山楂过酸会损伤牙齿。

桑椹、葡萄 补血剂

紫色的桑椹能行气活血，滋养眼睛，乌发抗老化，可以让人拥有好气色，气色不好的人可吃，但通常要连续吃上一两个月才见效。桑葚中含有过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎，因此小孩不宜多吃。葡萄汁多甜美，可滋养肝肾补气血，让头发乌黑，葡萄皮上的维生素P可修复神经，连皮带籽打汁喝抗老化效果更好。

枇杷、梨 化痰药

枇杷的镇咳化痰效果很好，觉得喉咙怪怪的好像有痰，剥几颗新鲜枇杷来吃，可以舒缓喉咙不适。梨可以清喉降火，经常食用煮熟的梨，能增加口中津液，起到保养嗓子的作用。梨具有清热、镇静的功效，营养价值很高，但是品性寒凉，因此一次不要吃过多。

柠檬 美白剂

柠檬中碱性成分含量较高，尤其是富含柠檬酸，对于调节机体代谢有益，能维持体液正常平衡，对促进新陈代谢，延缓衰老现象及增强免疫力等都有帮助。有研究指出，柠檬中的有效成分能干扰黑色素合成，并能收缩毛孔，美白淡斑，去除油脂污垢。除了食用，调味，还可以用柠檬汁调配面膜敷在脸上。

记者 刘婷



慈铭体检®
CIMING CHECKUP
只为健康



你准备好了吗？
Are you ready?
80后成熟了 90后也来了
聘销售经理（10名）
联系电话：0539-8960261

岗位薪酬

- 具有竞争力的薪酬
- 五险一金
- 各种专业培训
- 更广阔的职业发展空间
- 年度员工体检，带薪休假等其他软性福利。

另聘：外科医师/彩超医师/汇总医师（各1名），五年以上临床工作经验，执业证书齐全，主治医师以上职称或二级以上医院退休专家优先录用。

六小时工作制、基本工资、绩效奖金、餐补、五险一金、集体旅游、节日福利。
上班时间：周一至周六 早8:00至晚17:30
工作地址：沂蒙路与金四路交会。