

哪些水果适合春节吃?

很多冬天的时令水果都是春节期间最佳的选择,在购买回家后还需要正确的储存,这样才能尽量保持水果的新鲜度。今天教大家几招,看看春节水果怎么选吧。

9种水果适合春节吃

菠萝。菠萝含有膳食纤维,可以帮助消化,同时含有维生素B1,可以促进新陈代谢。菠萝的消食作用主要因其含有丰富的菠萝蛋白酶,又称菠萝酵素,有类似木瓜酵素的作用,能分解蛋白质,有效地溶解脂肪,特别是能帮助肉类的蛋白质消化,减少人体对脂肪的吸收。因此,春节饭后吃菠萝更加适合。

雪梨。雪梨能消滞解腻清理肠胃,营养价值主要体现在它所富含的丰富膳食纤维、维生素C中。雪梨清甜爽口,吃上一口就能立马除去口腔的油腻感,内含的丰富纤维素是清肠胃的好帮手,可有效纾缓便秘。此外,还不妨以冰糖来炖雪梨,制法简单,不但可消滞解腻,亦能在干燥的冬天给喉咙来点滋润,一举多得。

猕猴桃。春节期间,大鱼大肉上桌,很多人总忍不住多吃几口,而吃过之后,往往会后悔,感觉又撑又胀。新西兰的一项最新研究提示,吃个猕猴桃便可使上述状况得到缓解。因为猕猴桃中特有的猕猴桃碱可以加速消化,让吃掉的蛋白质更易被吸收。在富含蛋白质的饮食中,适当吃些猕猴桃,是促进消化、保

护肠胃的有效措施。另外猕猴桃更有改善高血压的奇妙功用,亦可有助消除疲劳。

桔子。春节至,多数聚餐都会喝点小酒助庆。喝酒前半个小时内服用维生素C、维生素B或吃上几个桔子,可预防酒精中毒。而且多吃柑桔可预防肝脏病和动脉硬化。研究所专家指出,柑桔中含有丰富的类胡萝卜素,而调查发现,类胡萝卜素在人体血液中浓度越高,人的肝功能越正常,患上动脉硬化的危险就越低。

柚子。西柚可消食去肠中恶气。西柚营养价值非常高,蛋白质、粗纤维质、醣类、钙质、钠质、磷质、铁质、维生素C及P都含量丰富。在不少减肥餐单中,都可见到西柚的踪迹,西柚的营养价值甚高,其丰富的纤维亦有助保持肠胃畅通。而据中药学记载,西柚有消食及去肠中恶气之效,故能纾缓因过饱而致的肠胃不适。另外,普通的沙田柚、蜜柚也有降血糖、降血脂、减肥、美肤美容等功效。

草莓。草莓可以治疗便秘嫩白皮肤。草莓的主要营养成分是纤维素、蛋白质、钙质及维生素C。草莓含丰富的膳食纤维,足足有橙的两倍,在帮助过年期间消化,通畅大便,降低胆固醇等方面功效极佳。内含的维生素



C更可抑制黑色素,让皮肤保持嫩白幼滑,皮肤受油腻食物影响之时,正好吃一些来补充养分,拯救肌肤。

苹果或番石榴。过年甜食吃多了,容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状,舌苔还容易呈白色。多吃些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状,吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻,而苹果带皮吃同样也有止泻作用。

木瓜。木瓜中含有天然的酵素,让它成为饭后水果最好的选择。这些木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,更可分解脂肪,这可以说是木瓜最大的特色,通过分解脂肪可以去掉赘肉,缩小肥大细胞,促进新陈代谢,及时把多余脂肪排出体外,从而达到减肥的目的!还可以整肠助消化,有治疗肠胃炎、消化不良、预防消化系统癌变的作用。

香蕉。春节前后会出现不少

浑身乏力、嗜睡、精力不集中、肠胃不舒服并伴有头晕、烦躁、焦虑等症状的病人,而多吃香蕉可以缓解腹胀。香蕉富含膳食纤维,可以刺激肠胃的蠕动,帮助排泄。虽然卡路里很高,但香蕉脂肪却很低,而且含有丰富的钾,既饱腹又低脂,有效减少脂肪和多余水分在下身积聚,对健康和美丽都非常有好处。

那么,要保存这些水果应该怎么做呢?

保存水果必知常识

第一类 不要放入冰箱,否则会冻伤。如:香蕉、杨桃、枇杷等。

第二类 可以放入冰箱,但一定要先催熟(即未熟果不可放入冰箱)。如:榴莲、芒果、释迦、百香果、柿子、木瓜等。

第三类 必须放入冰箱,才能久存。如:桃子、桑椹、李子、荔枝、龙眼、红毛丹、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、山竹、火龙果、甜瓜、柚子等。

第四类 常温保存或冰箱冷藏均可。如:柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、橄榄、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。

不少家庭买了水果后,都会将其清洗干净,然后放在冰箱里保存,觉得这样做既卫生又能保持蔬果新鲜。其实这样做并不科学。冰箱内湿度较大,容易成为细菌滋生的“温床”。一般蔬果表面都有一层蜡质,具有保护其不受微生物侵害的作用。蔬果在清洗后,尤其是用洗涤剂清洗干净后,其表面的蜡质层会遭到破坏,细菌很容易进入蔬果内部,导致蔬果变质腐烂,食用后会引发急性肠炎甚至痢疾。

所以说,在过年期间购买水果应适量,避免过多储存。

对于啤酒知识你了解多少?

泡沫——清澈的山涧溪水奔流中会溅起细微的泡沫,但很难持久,视觉印象并不明显,而海水扬起的泡沫却形成白色浪花鲜明而持久,原因就在于海水中含有大量盐分和有机质,它们与水混合后使组成泡沫的气泡韧性增强,不易破裂。啤酒的发明者受大自然的这一启发,在啤酒配料中加入蛋白质稠性剂,使泡沫丰富持久,通常可在杯中滞留两三分钟。

压力——“打开瓶盖前猛烈摇晃会增加瓶内压力”,这是

人们的一种错觉。国外有专家做过这样一个实验,他在酒瓶里灌入温啤酒,并用特制瓶盖上的压力表观察摇动中的压力变化,结果表明,无论怎样用力摇,瓶内压力都没有变化。因为溶于啤酒的二氧化碳的量是固定不变的,摇动与否压力都是一样大。而温度骤然升高倒是压力增加的一大因素,这也是保管上需格外注意的地方。

色泽——细心人会发现,我们喝到的啤酒是橘黄色,金属容器中的啤酒则呈现出红色。杯中啤酒之所以是橘黄色,

是因为啤酒中的化学成分可吸收大部分光谱的光,唯橘黄色不能为其所吸收,所以才能被我们的视觉观察到。而酒罐等金属容器中的啤酒橘黄色已消失在罐底溶液的深处,只有红光才能从酒液、空气中透射出来。

温度——最适合饮用温度为4℃—6℃,冷冻后会变味。

斟酒——往带把的大杯子里倒入300—330毫升啤酒最易出泡,泡沫有抗氧化作用,应带着泡沫喝完。斟酒时要分两次倒满,从距杯口20厘米高处倒酒,首先左右摇摆玻璃杯,途中稍事停顿

泡沫消失一半后再继续倒满。易拉罐啤酒不宜直接对嘴喝,倒在玻璃杯里放掉多余的二氧化碳后再喝可以感觉柔和一些。

杯子——喝啤酒只能用玻璃杯。啤酒杯不能与其他餐具一同洗,因为残留的油脂和洗涤剂成分会影响泡沫的产生,而且,单洗之后还要注意自然晾干以后再用。来回擦拭后,沾在杯上的抹布纤维会妨碍泡沫产生。未干的杯子切忌放入冰箱冷冻室,即使微弱的冰膜也会影响香型、口味。

保管——啤酒最忌光照,易拉罐啤酒也不例外,否则两三天内就会变质。家庭短期贮藏啤酒时应放冰箱冷藏室或25℃以下的稳定室温环境中。



分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

求租农地

用于发展现代农业,种养结合,500亩以上,交通方便,距居民区500米以上。张先生 17775642065

靓房出售

华新汽车站旁,计生委家属房,双证,毛坯,3/8楼,130平方米,车库17.8平方米,共计70.8万。张生 18692086103

房东急售

市中心,人民路峰景国际15楼,两证齐全,精装修,3室2厅,140平方米,首付30万元入住。电话:1378720006

黄金门面招租

1. 位置:光辉路(市财政局东侧)加油站旁。
2. 面积:两层,一楼800平方米,二楼950平方米。
3. 用途:除餐饮以外的经营项目均可,较适用于专科医院或诊所、足浴保健、美容美发等。
4. 独立门厅门院,豪华装修。

联系电话: 18973428406

综合信息

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

中联代办咨询

1. 资金过桥及按揭等咨询
 2. 房屋买卖及装修贷咨询
 3. 不动产权证书办理咨询
 4. 二手房银行贷款咨询
 5. 房屋商铺评估咨询
 6. 房屋抵押贷款咨询
 7. 房屋改网签合同咨询
 8. 住房公积金贷款及提取咨询
 9. 房屋公共维修资金使用咨询
- 联系电话: 15873435888

承接印刷

衡阳日报社印刷厂拥有各式高精度印刷设备,专业印制报纸、书刊、杂志、课本、各类表格、账本凭证,我厂服务周到,送货上门,价格合理。电话: 0734-8816466 地址:衡阳市高新技术开发区风顺路10号

一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高
◆未婚女 1995年 1米65 政府机关 长发飘逸 颜值高 有内涵 13974703077
◆短婚未育女 1985年 1米59 铁路职员 肤白娇俏 善良可人 13575102022
◆离异女 1980年 1米61 经商 柔情豁达 产业多处 寻好帮手 15073443073
◆丧偶女 1963年 1米58 附二医生 典雅大方 车房俱全 13873490533
◆未婚男 1984年 1米78 集团公司老总 别墅一栋 豪车数辆 寻清纯女 8386520
◆离异男 1975年 1米72 国土局干部 有实体 喜旅游 会烹饪 8258520
◆离异男 1960年 1米71 银行干部 车房俱全 女在美国 13762404506
地址: 解放路9号2楼(南方大厦斜对面工商银行旁)
热线: 8231015 8230008 微信: 15073443073