

生态水果的功效

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/c412c28adccaf9bc912f1139e3b950f8.html>

范文网，为你加油喝彩！

生态水果不使用化肥农药及化学工艺方法，无化肥农药等有毒、有害物质残留，安全有营养，是可以直简单学习网官方网站接进食的果实。下面小编带您了解一下常吃的水果的功效，希望对您有所帮助。

1、吃草莓培养耐心补充维生素

草莓属于低矮草茎植物，生长过程中易受污染，我的文具盒因此，吃之前要经过耐心清洗：先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后用盐水浸泡5—10分钟，最后再用凉开水浸泡1-2分钟。

2、吃香蕉保持快乐心情

吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的5-羟色胺物质的含量。研究发现，抑郁症患者脑中5-羟色胺的含量就比常人要少。

3、吃葡萄增强免疫抗衰老

葡萄特别适合懒惰的人吃，因为最健康的吃法是不剥皮、不吐子。葡萄皮和葡萄子比葡萄肉更有营养。红葡萄酒之所以比白葡萄酒拥有更好的保健功效，就是因为它连皮一起酿造。而法国波尔多大学的专研人员也发现，葡萄子中含量丰富的增强免疫、延缓衰老物质，进入人体后有85%被吸收利用。

4、吃梨帮助器官排毒

梨是令人生机勃勃、精力十足的水果。它水分充足，吃什么补肾气富含维生素A、B、C、D、E和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨骼。但吃梨时一定要细嚼慢咽才能较好的吸收。

5、吃火龙果缓解重金属中毒

火龙果营养丰富，功用独特，对人体健康有绝佳的功效。它含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和水溶性膳食纤维。白蛋白是具黏性、胶质性的物质，对重金属中毒具有解毒的功效。

6、吃柚子维护血管健康

柚子是保证人体健康，使心血管系统健康运转的水果。它含有的果胶能降低低密度脂蛋白，减轻动脉血管壁的损伤，维护血管功能，预防动脉硬化和心脏病。研究者还发现吃8只柚子能明显促进运动中受伤的组织器官恢复健康。

7、吃苹果预防癌症

每天吃少量的苹果就能预防多种疾病，还让人有饱腹感，不愧是最务实的水果。美国癌症研究中心特别建议，人们常吃苹果来预防癌症，因为其中含量丰富的天然抗氧化剂能够有效消除自由基，降低癌症发生率。

8、吃西瓜利尿排毒

西瓜饱含水分与果糖、多种维生素、矿物质及胺基酸，除了改善中暑发烧、教育计划汗多口渴、小便量少、尿色深黄外，有口腔炎、便血、酒精中毒者均适宜多吃，疗效显著。

9、吃荔枝生血养颜

有生津、益智、促气养颜作用，常吃补脾益肝悦颜，生血、养心神，祖国医学认为：常食荔枝可使人百色红润，身体健康。

10、吃猕猴桃降低胆固醇

猕猴桃营养丰富，不但可补充人体营养，还可防止致癌物质亚硝酸胺在体内生成;另外有降低胆固醇及甘油三脂的作用。

11、吃龙眼开胃益脾

龙眼味甜，主要功效可开胃益脾，养血安神，补虚长智

12、吃菠萝帮助消化吸收

菠萝的果肉中含有一种独特的酶，能分解蛋白质。因此，若是吃了大量肉类菜肴后，再嚼上几片鲜菠萝，对消化复数的乘法吸收帮助很好。

13、吃榴莲促进肠蠕动

榴莲含有丰富的蛋白质和脂类，对机体有很好的补养作用，是良好的果品类营养来源。榴莲有特殊的气味，这种气味有开胃、促进食欲之功效，其中的膳食纤维还能促进肠蠕动。

14、吃桃子清热润肺

桃子性温，味甘酸，能消暑止渴、清热润肺，有“肺之果”之称，适宜肺病患者食用。桃子果实营养丰富，尤其铁的含量较丰富，是缺铁贫血患者的理想食疗佳品。此外，桃子含钾多，含钠少，适宜水肿患者食。炎夏食桃，可养阴生津，润肠燥。

今天<https://>

www.882682.com/的小编对

生态水果的功效进行了简单的介绍，对于吃生态水果到底好在哪以及其他无公害食品安全知识还请了解更多食品安全小知识，希望对您有所帮助。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发