

# 春季吃什么水果

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1aa04288dedd00d6ed753b2f7993d4a4.html>

范文网，为你加油喝彩！

晋升报告-香山美桜

## 读书名言名句摘抄

书是人类进步的阶梯，下面整理了读书名言，欢迎阅读！

1. 读书之乐乐陶陶，起并明月霜天高。——朱熹
2. 读书之法无他，惟是笃志虚心，反复详玩，为有功耳。——朱熹
3. 读书无疑者须教有疑，有疑者却要无疑，到这里方
4. 为学之道，莫先于穷理；穷理之要，必先于读书。——朱熹
5. 读书譬如饮食，从容咀嚼，其味必长；大嚼大咀，终不知味也。——朱熹
6. 读书无疑者，须教有疑，有疑者，却要无疑，到这里方是长进。——朱熹
7. 举一反三，闻一而知十，及学者用功之深，穷理之熟，然后能融会贯通，以至于此。——朱熹
8. 读书破万卷，下笔如有神。——杜甫
9. 立身以立学为先，立学以读书为本。——欧阳修
10. 读万卷书，行万里路。——刘彝
11. 发奋识遍天下字，立志读尽人间书。——苏轼
12. 旧书不厌白回读，熟读精思子自知。——苏轼
13. 退笔如山起足珍，读书万卷始通神。——苏轼

2023年3月24日发(作者：喜洋洋与灰太狼的故事)

春天吃什么颜色水果愁烦好

春季天气干燥，又是由冬寒向夏热过渡的时期，气候变化无常，

在饮食养生方面，适当吃些时令水果是必需的。特别是几种有颜色的

水果。那么春天吃什么颜色水果呢?下usb接口有几种面就让店铺告诉你春天吃什么颜

色水果好，欢迎参阅

春天有颜色水果

养心对应食物颜色：红色

红色食物包括胡萝卜、番茄、红薯等。按照中医五行学说，红色

为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血

液、淋巴液生成的作用。此外，红色食物具有极强的抗氧化性，富含

番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，还能为人体提供蛋白质、无机

盐、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。

养脾对应食物颜色：黄色

五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，营养物质主要集中在

脾胃区域。如南瓜、玉米等，常食可对脾胃大有裨益。黄色食物中维

生素A、D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，

减少胃炎等疾患发生。维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮

骨强筋。

养肝对应食物颜色：绿色

绿色入肝，多食绿色食品具有舒肝强肝的功能，是人体“排毒

剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色蔬菜含有丰富的叶酸，

而叶酸是人体新陈代谢过程中重要的维生素之一，可有效消除血液中

过多的同型半胱氨酸，保护心脏健康。

养肺对应食物颜色：白色

白色在五行中属金，入肺，利于益气。大多数白形容眼睛好看的成语色食物，如初中生发型牛奶、

大米和鸡鱼类等，蛋白质成分都较丰富，经常食用能消除身体疲劳。

此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量

比红色食物肉类低得多，高血压、心脏病等患者，食用白色食物会更汽车毕业论文

好。

养肾对应食物颜色：黑色

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。五

行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物可补肾。

春季养生不宜吃什么水果

## 香蕉

香蕉是一种营养丰富的热带水果，味甘性寒凉，有润肠、清热的作用。每年的夏天才是它成熟季节。为了让香蕉表皮变得嫩黄好看，有的不法商贩用过量二氧化硫来催熟，而二氧化硫对人体是有害的。

## 草莓

草莓是非常吸引人的水果，它的维生素C含量很高，吃新鲜的草莓是不错的选择。但是草莓的自然成熟期是每年的5月下旬。

## 葡萄

每年8、9月份是葡萄成熟的季节，一些不法商贩和果农把催熟剂乙烯和水按比例稀释后，将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸泡，过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。

## 甘蔗

甘蔗是很好的“泻火”食品，味甘性寒，具有清热生津，下气润燥、和胃降逆的功效。甘蔗的成熟季节在11月，出了由于储存不当甘蔗会发生霉变，未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。

## 西瓜

西瓜超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药，从而使西瓜带毒。

这种西瓜皮上的条纹不均匀，切开后瓜瓤特别鲜艳，可瓜子却是白色

的，吃完嘴里有异味。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发