

## 小番茄的功效

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/1679200420310570.html>

范文网，为你加油喝彩！

鸡蛋灌饼教程-手机信号差怎么办



2023年3月19日发(作者：剥豆子腊八节手抄报图片 的拼音)



本文整理于网络，仅供阅读参考

圣女果干的功效与作用

圣女果是日常生活中深受人们喜爱的一种水果，不仅美

味可口性经而且营养价值非常高，但是许多人不知道它的好处有哪些，

尤其是圣女果干，它不仅含有丰富的糖类、维生素等营养价值，

在治疗食欲不振、减少皱纹延缓衰老、等方面有显著的效果，而

且可以有效治疗血脉不通等方面效果明显。

### 圣女果干的功效与作用

圣女果是番茄大家族中的一员。果实直径关爱父母 约1~3厘米，鲜红

碧透(另有中黄、橙黄、翡翠绿等颜色的新品种)，味清甜，无核，

口感好，营养价值高且风味独特，食用与观赏两全其美，深受广

大消费者青睐。果形有球形、洋梨形、醋栗形，果色有红色、粉

色、黄色及橙色，其中以红色栽培居多。圣女果是一种非常好的

保健营养食品，尤其适合现在人们追求天然和健康的潮流。圣女

果外观玲珑可爱，含糖度很高，口味香甜鲜美，风味独特。

圣女果干口味清甜，食用后对身体有诸多好处。

### 圣女果和西红柿的区别

圣女果，常被称为小西红柿，红灯笼简笔画 但它并不是我们如今常见的小

本文整理于网络，仅供阅写景作文450字 读参考

西红柿，它是94年台湾常规育成的一个番茄品种，并不属于转基因

因品种，曾在大陆销售过一段时间，早在04-05年就已停止销售。

如今的小西红柿，学名叫做樱桃番茄，是一年生草本植物，属茄

科番茄属，植株最高时能长到2米。在我国一年四季均可栽培。

只不过在北方每年只生长一季，其余时间大棚种植，与露地栽培

比起来，在口味上有很大差别。到了华南地区，由于气候适宜樱

桃番茄的生长，从每年的七、八月份开始，一直到来年的2月份，

都可以吃到口味纯正的露地栽培樱桃番茄。

樱桃番茄俗称很多，又叫袖珍番茄、迷你番茄，是番茄大家

族中的一员。果形有球形、洋梨形、醋粟形，果色有红色、粉色、

黄色及橙色，其中以红色栽培居多，由于它远远看上去像一颗颗

樱桃，故此得名樱桃番茄；樱桃番茄是一种非常好的保健营养食品，

尤其适合人们追求天然和健康的潮流。樱桃番茄外观玲珑可爱，

含糖度很高，约7~8度，口味香甜鲜美，风味独特。

圣女果干的功效与作用

圣女果可以促进人体的生长发育，特别可促进小儿的生长发育，所以，小孩子可以把圣女果当做主要水果之一来吃，那样能增长身体发育。

圣女果可以增加人体的抵抗能力，延缓人的衰老、减少皱纹的产生，所以，特别适合女生用来美容，可以说是女生天然的美容水果。

圣女果干味甘酸、性微寒、对便结、食肉过多、口渴口臭、

本文整理于网络，仅供阅读参考

胸膈闷热、吼炎肿痛等食后有益。大量的维生素C是人体结吃什么能解酒缔组织所需要的成分，它对软骨、血壁管、韧带和骨的基层部分有增大其动力和伸缩自如能力的作用。

圣女果干的食疗显著：用圣女果、西米同煮粥，食后能生津止渴、健胃消食、适用于高血压、心脏病、肝炎、口渴、食欲不振者。番茄肉片汤能生津、通血脉油焖尖椒的家常做法、养肝脾、助消化。猪骨番茄汤，能预防小儿软骨餐饮业税率病的发生。牙龈出血，可每日空腹吃生番茄2只。

长时间盯着电脑屏幕，眼睛干涩发痒，还容易疲劳。中国保健协会营养安全专业委员会孙树侠会长提醒电脑族朋友，时常吃点圣女果，也就是小番茄，能够缓解眼睛干涩。

### 5经期可以吃圣女果吗

女性经期是可以吃圣女果的，不过圣女果属于凉性水果，一次不宜太和拳吃太多。女性尤其是在夏天不宜吃冰镇过的圣女果。若在经期内，不小心吃了冰冷的食物，或是忍不住吃了冰，可以多喝红糖煮生姜来平衡体内血液循环，促使血液流畅。

### 1、多补钙

女性大量摄入钙质和维生素D有助于降低经前期综合征风险。女性每天应该摄入1200毫克钙，700国际单位的维生素D。应多吃低脂牛张家口坝上奶、奶酪、酸奶、强化橙汁和豆奶、三文鱼和维生素D强化牛奶等，并多晒太阳。

### 2、多吃纤维和瘦肉蛋白

多吃糙米、燕麦和大麦面包等全谷食物，多吃瘦肉蛋白和各

种水果蔬菜。纤维帮助体内清除过量的雌激素。多吃蔬菜、豆类、

本文整理于网络，仅供阅读参考

全麦、荞麦以及大麦(不仅纤维丰富，也含有大量的镁)等食品，

可摄入更多的维生素B1和B2，对预防经前期综合征非常关键。

### 3、忌食酸辣刺激食物

月经期间的女士感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳，

因此，饮食上应注意食物的清淡和易于消化吸收，避免食用过酸

和刺激性较大的食品，如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒

等。

### 4、忌生冷食物

月经期食生冷，一则有碍消化，二则易伤人体阳气，导致内

寒产生，寒性凝滞，可使经血运行不畅，造成经血过少，甚至痛

经。即使在酷暑盛夏季节，经期也不宜吃冷饮。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发