

## 煮一煮 水果营养更出色

### 苹果:吸收肠内细菌和毒素

苹果中含有的果胶具有很好的排毒作用,可以和膳食纤维一起合作清理肠道,经过加热的果胶会变得更加稳定,而且还多出了“吸收肠内细菌和毒素”这一项本领。另外有研究发现,苹果加热后所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高,消灭让你衰老的体内自由基。不过要提醒大家的是,苹果做熟了吃会对其水溶性维生素有所破坏。

### 梨:润燥、清肺效果赞

梨能润肺止咳,所以在干燥的季节,很多女孩子都会给自己削个梨吃,不过这样做可能会适得其反。梨属寒性,天冷时吃生梨会更感体寒,外感风寒引起咳嗽时更不能吃生梨。但如果将梨煮一下,情况就完全不同了。煮熟的梨去除了寒性,梨皮会变得略苦,去燥润肺的功效完全被释放出来。梨籽中的木质素本来属于不可溶纤维,但在加热后会在肠道中被溶解,将有害的胆固醇“揪出”体外。

### 大枣:蒸食补益脾胃

冬日,女孩子们总是手脚冰凉,这是由于气血不足导致的。大枣具有很好的补中益气、养血安神作用,蒸熟的枣相对于生枣更易消化,脾胃功能比较弱的人可以把大枣放入碗中直接蒸熟后食用。对于气血亏虚、肝肾不足者,还可以将大枣与枸

杞、鸡蛋一起蒸着吃。

### 山楂:健脾开胃,全吸收

冬季进补,吃多了大鱼大肉的肠胃一定需要像山楂这样能健脾开胃消化滞的水果。可惜,因为含有大量的有机酸和果酸,肠胃较为虚弱的你,吃新鲜的山楂会引起反胃和烧灼感。如果能将山楂煮一下再吃,就能避免伤害肠胃的情况发生,将促进消化的果酸营养全部照常吸收。

柚子:越温暖,越活跃

这里建议大家加热吃的可不是柚子瓤,而是一直都被我们忽略的柚子皮,这可是个营养素聚集的宝贝。柚子皮中含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化的作用,可以降低血液的粘稠度,瘦身减肥,抵抗衰老,加热后进入体内时会更加活跃,发挥出最大功效。那要怎么做呢?只要将柚皮中间柔软的白色部分切成薄片,用温水煮10分钟,然后和蜂蜜一起冲茶喝,刚才提到的那些营养素就会在你体内开始工作。

### 小番茄:煮一煮,茄红素翻倍

被称为“圣女果”的小番茄虽然是蔬菜,可早就已经被爱苗条的女孩子当成了方便、营养的手边水果。知道吗?如果能将小番茄煮熟再吃,你还会得到意外的营养惊喜。小番茄加热后,其中茄红素的含量会迅速增加,从而提高番茄的营养价值,并增强其总体的抗氧化能力。只要加热两分钟(水煮或者微波均可),茄红素和抗氧化剂的含量就可以分别增加54%和28%。

宁恣



冬日,冰凉的水果放到嘴里总有一种倒抽一口冷气的感觉,令人却步。且冰凉的水果还会让女孩子们肠胃不适,有没有想过给自己来一盅暖暖的“煮水果”?以下这5种常见水果加热后再吃,润燥、促进消化之类的作用不但没变,其中营养素的表现还会更加给力——



**Boloni**  
博洛尼整体厨房

博洛尼人性化整体厨房  
——装修设计咨询会  
12月10日 周六PM13:30  
预约有礼 400-117-7700

意大利经典橱柜  
德高丽厨 Del Tongo  
闪耀登陆上海



米兰达 玻璃色



普罗旺斯



拉米亚 实木奶黄色

即日起博洛尼家居旗舰店体验馆营业时间调整为: 周一至周五 9:00-18:00 周六、周日 9:00-18:30

地点: 博洛尼家居体验馆·徐汇区凯旋路2588号兴力达装饰城2楼(近宜山路轻轨站)

咨询电话: 400-117-7700