



链滴

水果与养生

作者: [xixiaoming](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1535076682048>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

养生秘诀

化痰降火选择热炖柚子

柚子是在秋季成熟的一种水果，由于其皮厚耐藏，等到冬春交替时吃最理想不过了，柚子有“天然水罐头”的美称。它富含有机酸、蛋白质、维生素还有磷、钙、镁、钠等人体必需的一些元素。柚子还可以起到理气化痰、健胃、补血健脾、润肺清肠等效果，可以让食欲促进、有效治疗消化不良等症，可理气散结。能让伤口促进愈合，可以辅助治疗败血症。因此，春天容易上火，可以选择柚子降火。饭吃柚子，促进食欲。

腹泻选择蒸苹果

苹果蒸过后，可以吸收体内的毒素，还能治疗腹泻，帮助消化。把苹果带皮切成小片，放到小碗里面隔水蒸5分钟就可以了，稍微冷却之后，就可以吃了。

用脑过度、失眠吃番茄、木瓜

番茄中的茄红素能修复睡眠缺乏损伤的细胞，让昏沉脑袋恢复正常，煮熟的番茄效果更好，试试看来番茄炒蛋。熬夜后常出现便秘、胃痛等上火发炎病症，可吃点木瓜健胃、通便，用青木瓜炖煮排骨汤可维护胃壁。

胃胀气吃火龙果、杨桃、凤梨

杨桃有丰富的维生素C，火龙果润肠通便，凤梨利尿消化，大吃大喝后吃这三种水果，能够帮助肠胃毒消化。

吃什么水果补肾

榴莲

因为榴莲的各种营养价值都是极高的，男人经常食用榴莲能够达到健脾补气、补肾壮阳，强身健体以提高身体机能等很多的功效。

圣女果

圣女果富含膳食纤维、苹果酸及柠檬酸，能消除疲劳、减少脂肪吸收及预防便秘。还可以补肾，是男补肾的好水果。

龙眼

因为女性很容易阴虚，导致一系列的问题出现，比如怕冷、疲劳、肾虚等等，而龙眼就有滋阴补肾的效，如果阴虚的女性建议多吃一些龙眼，会有很好的效果。

荔枝

荔枝味甘，性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等功效。

芒果

芒果汁是一种强效的抗氧化剂，对身体健康具有很好的保护作用，它对肾脏和清洁血液非常有益。