

护心降压

梨中含有丰富的B族维生素,能保护心脏,减轻疲劳,增强心肌活力,同时还有辅助降压的功效。

通便减肥

梨中富含的膳食纤维,有助于刺激肠道蠕动,使积存在体内的有害物质大量排出,降低人体内胆固醇的吸收量,有通便、减脂的功效。

预防骨质疏松

高胆固醇是导致骨质疏松的原因之一。梨籽中含有的木质素,是一种不可溶纤维,它能在肠道中溶解,形成类似胶质的薄膜,与胆固醇发生结合并将其排出体外。

梨的食用须知

梨这种水果并非适合所有人。有些人应该多吃,但有些人如果多吃,反而不利于健康。梨是寒性的水果,所以,阳虚、寒湿的人就不适合了。经常腹泻便溏、手脚冰凉的人,建议少吃一点。同时,梨是甘甜的水果,糖分高,糖尿病人应该少吃了。尿频患者吃梨也需注意,梨有利尿作用,夜尿频者睡前最好别吃梨,以免频繁起夜影响睡眠。

生梨与炖梨的区别:

生吃梨:生吃梨可以最大限度地保留梨的营养成分,如维生素C、膳食纤维、矿物质等。生吃梨具有清热解毒、润肺止咳等功效,可以帮助治疗感冒、咳嗽等疾病。此外,生吃梨还可以刺激胃肠道,促进消化,缓解便秘等症状。

炖秋梨:炖秋梨是将梨切成小块,加入适量的水和冰糖,炖煮至梨软烂即可。炖秋梨可以起到滋阴润肺、止咳化痰的作用,对于一些慢性咳嗽、哮喘等疾病具有一定的帮助。

炖梨妙招

燥在“咽喉”,嗓子干:

梨 + 陈皮

燥在“鼻”,鼻出血:

百合 + 雪梨

眼燥在“眼”,眼干眼涩:

菊花 + 雪梨

燥在“全身”:

雪梨 + 银耳