

秋天 五种果实最养生

秋季各种营养丰富、味道鲜美的果实陆续上市,面对市场琳琅满目的秋季果实,吃哪一种好呢?一起来看看这五款秋季不容错过的果实吧!



1. 柚子:糖尿病患者的佳选

柚子碳水化合物含量最低,营养分析,每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。医学认为,碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒:一般人每天食用量最好别超过200克。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

选购贴士:买柚子要一看二闻三叩。看,最好选上尖下宽的标准型,表皮必须薄而光滑,色泽呈淡绿或淡黄,看起来柔软、多汁的样子;闻,熟透了的柚子,味道芳香浓郁;叩,即按压、叩打果实外皮,看它是否下陷,下陷没弹性的柚子质量较差。刚采下来

的柚子,味道不是最佳,最好在室内放置几天。

2. 柑橘:止咳化痰助消化

柑橘富含维生素B1,营养分析,维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季盛产的水果当中,柑橘的维生素B1含量最高。中医认为,柑橘养阴生津助消化,有止咳化痰的功效,肺部不适的人比较适宜吃。

食用提醒:维生素B1需要每天补充,所以,在柑橘盛产的秋季,不妨每天吃1~2个柑橘,来补充身体所需的维生素B1。但不可多吃,因为柑橘性热,秋天干燥,吃多了容易上火。

误区纠正:吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉,这一部分对人体的健康非常有益。中医认为,橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸

部疼痛等不适还有辅助治疗作用。

3. 鲜枣:软化血管、抗癌降压

营养分析,鲜枣相比其他秋季水果,多项营养元素含量均居首位,如维生素C、钾、镁等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化。同时,维生素C有助于阻断致癌物质N-亚硝基化合物的形成,从而降低了肿瘤的形成风险;钾能增强肌肉的兴奋性,能参与蛋白质、碳水化合物的合成和热能代谢;镁具有抑制神经的兴奋性,参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩,调节体温等作用。

食用提醒:鲜枣有健润脾胃、养血、补气的功效,气血两虚、脾胃功能不好的人适宜多吃,一天吃8~10个即可。需要注意的是,痰多和大便秘结者要谨慎食用,因为枣偏热,会助火生热。

选购贴士:不要光挑个儿大的,还要挑形状规则、闻起来有清香味的。颜色也要注意:好枣的枣身主要是绿色,上面有1/3是红色。这样的枣糖分相对来说比较高。



4. 石榴:既防便秘又治腹泻

营养分析,在秋季水果中,石榴每百克可食用膳食纤维的含量最高,为4.8克。石榴中所含的膳食纤维具有水溶性,在人体消化道中不会被酶所分解,可以吸水膨胀,从而大大增加粪便的体积,既可以防止便秘,又能缓解腹泻症状。同时,肠道中的细菌可利用这些膳食纤维进行发酵,产生B族维生素。

食用提醒:石榴盛产于秋季,很多人觉得吃石榴是一项繁复的工程,但为了其丰富的营养价值,不妨适时食用一些。

营养贴士:石榴有明显的收敛作用,能够涩肠止血,加之具有良好的抑菌作用,所以特别适合口舌干燥者、腹泻者、扁桃体发炎者食用。但

是,石榴这种收敛作用,对一些人来说就不太适宜,如感冒患者、尿道炎患者、糖尿病患者、实热积滞者,石榴吃多了,反而会加重病情。

5. 板栗:预防疾病、延年益寿

营养分析,板栗中所含的矿物质很全面,有钾、镁、铁、锌、锰等,很适合高血压患者食用。此外,板栗中所含的不饱和脂肪酸和维生素也非常丰富,能预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

食用提醒:板栗虽然养人又好吃,但并不是人人适宜,特别是脾胃虚弱、消化不良者千万不要多吃,否则易出现阻滞肠胃难以消化的情况。

(秋实)

头晕、胸闷、健忘、失眠、嗜睡、视物不清,慎防脑供血不足!

经常头晕耳鸣,为啥查不出原因?

很多中老年人经常头晕、头痛,看东西模糊,记性也不好,可到医院进行检查却都没问题,事实上,引起上述症

状的根源是大脑慢性供血不足。特别是40岁以上的人,慢性脑供血不足的现象很常见。主要是血管老化、血脂高

等原因,使血管变得更狭窄,血流减少或完全阻塞引起的。如果不重视的话,很容易引起老年痴呆症和脑中风。季节

交替,此时给心脏多一层保护,容半功倍。

订购热线:400-631-7090

血管畅通“三件宝”,银杏、磷脂、亚麻籽

银杏磷脂特别添加了亚麻籽油,是国家认证的“小蓝帽”产品。银杏提取物是血管的“管道工”,帮助疏通堵塞,促进血液循环和改善末梢循环,同时滋养血管,防止心肌缺血、供氧不足;亚麻籽油能降低胆固醇和甘油三酯,减

少血栓,就好比一张“滤网”,把血液中的垃圾统统过滤拦截;卵磷脂就像“搬运车”,将血管中的垃圾排出体外。血管畅通了,头晕耳鸣的老毛病也没了。



银杏磷脂



保健食品 市场价:108元/瓶

今天29元特卖

银杏磷脂软胶囊

每100g含:银杏叶总黄酮1.3g、α-亚麻酸16g

规格:1000mg×60粒 国食健字G20090040

套装更实惠 8瓶200元

- ☑ 银杏 头不晕
- ☑ 磷脂 记性好
- ☑ 亚麻籽 血管通



3个想不到

想不到 头晕多年,5瓶银杏磷脂解了难

会员张女士头晕,头昏十多年,平时总是在家不敢下楼,扶着楼梯扶手。生怕摔倒了落下毛病。她去了好多医院就是不知啥毛病。直到家家乐购的银杏磷脂才29元,就试着吃了几瓶。没想到吃了1个月,就感觉整个人轻松了。头也不那么沉了。5瓶吃完后,十多年的老毛病全没了。

想不到 市场上一二百元 家家乐购才29元

一位会员看到家家乐购的银杏磷脂才29元,以为买错少看了一个“零”,多年来一直坚持吃银杏磷脂。血压血脂一点都不高,自己需为此得意。可是每瓶得100多元。这款银杏磷脂是国家批准的“小蓝帽”产品,还添加了养心健脑的亚麻籽油,品质更好,吃一年能省出台冰箱来。

想不到 中风恢复了,还有意外收获

家家乐购有轻度中风的大爷,服用29元银杏磷脂半年,以前的血栓竟然缩小了,行动上也灵活了。更让人惊喜的是,这位大爷的眼睛一直不好使,看东西有些模糊,没想到中风恢复很好,连看东西也清楚了,记性也好了。现在,他的老伴和儿子都开始吃银杏磷脂了。



订购电话

400-631-7090

电话订购·送货上门·货到付款
30天内无障碍退换货

电话订购服务时间:8:00-21:00(全日在线) 单笔现金消费满200元免收运费