



## 苹果怎么吃才营养？饭前吃苹果可控制体重

饭前吃苹果是有助于控制体重的

大家在日常生活中肯定经常能听到“要想身体健康，吃蔬菜水果”的言论，这本身没错，但是往往会给大家一个错觉，就是认为水果和蔬菜一样，都是能量很低的食物。其实不然，水果的能量还是比较可观的。

以一个中等大小的红富士苹果为例，重量大概是250克，可食部分85%，每百克提供的能量是45大卡，每百克的含糖量是9.6克（数据来自《中国食物成分表2004版》），这样一个红富士苹果所提供的能量就是一个非常简单的算术问题——糖分大概是20克，能量大概是96大卡，相当于一小碗米饭（大概2两）所提供的能量咯！这样一来，饭前一个苹果几乎等于饭前吃了一碗米饭，正餐怎么还能按照正常的分量吃进去呢，除非吃撑。

另外，苹果中的膳食纤维含量

也比较丰富，膳食纤维尤其是可溶性的膳食纤维像海绵一样可以吸水膨胀，具有增强“饱腹感”的作用。

而我们日常之所以感到饿，要么是血糖低了，要么是胃肠空了。苹果既有能量又有饱腹感，所以饭前的苹果是有助于控制食量的，如果这个减少的食物是一块蛋糕、一块排骨、一根炸鸡翅，那么对于控制体重是非常有帮助的！

当然了，除了苹果，饭前吃一串葡萄、一个香蕉、一把大枣等，都是有助于控制体重的。

饭前吃苹果虽然有利于控制体重，但绝不意味着一定可以减肥，如果你的三餐依然吃得跟以前一样多，也绝不意味着“苹果只有饭前吃才好”。饭后如果肚子里还有多余的空间让你轻轻松松地吃掉一个苹果而不觉得撑，那么饭后吃也未尝不可。或者有的人本身就把苹果当做某餐中的一份子，也是没有问题的。

白露为什么要吃龙眼？福州人在白露节气有吃龙眼的习俗，有“吃龙眼一颗顶只鸡”的说法。到底白露为什么要吃龙眼？下面小编为您介绍由来。

白露为什么要吃龙眼？

白露时节，秋燥伤人，福州人这个时节喜欢吃龙眼。传说白露这一天，吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补，当然这种疗效属于“民间信仰”的范畴，不可全信。

福州人在白露这天吃龙眼的习俗由来已久，龙眼有益气补脾、养血安神等多种功效，还可以治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病，福州人认为龙眼“很补”。白露时，龙眼完全成熟，甜度最高，口感最好，福州人在这一天特别喜欢买龙眼。据介绍，老福州人喜欢将剥了皮的龙眼泡在稀饭里，龙眼晶莹剔透，孩子们可以为此多吃一碗饭。

专家表示，龙眼肉甘温滋补，入心脾两经，功善补益心脾，而且甜美可口，不油腻，不壅气，实为补

心健脾之佳品，更是秋季白露的好食品。

对于久病体虚或老年体衰者，常有气血不足之证，而表现为面色苍白或萎黄，倦怠乏力，心悸气短等症，龙眼肉既补心脾，又益气血，甘甜平和，有较好疗效，可以达到治疗和预防贫血的功效。因此，如果你是气血不足者，不妨在白露时吃些龙眼，可以有效治疗贫血问题。

但是，并非所有人都适合白露吃龙眼。因为龙眼是属性偏温的水果，过量食用会引发目赤、便秘等症，因此容易上火的人要少吃龙眼，另外，糖尿病患者还有胆识病患者也不宜白露吃龙眼来养生。

而且，吃龙眼最好剥壳后浸泡在煮好的稀粥或米汤内，早餐时吃，健脾，补充水分，不易上火。在吃完龙眼之后，最好喝一些盐水或蜂蜜水，多吃些青菜，这样可以适当中和一些，不容易上火。

桂花的功效和作用是什么呢？今天是一年一度的中秋节，说起中秋节，除了月饼，还有桂花。桂花，又称月桂、丹桂、九里香，为木犀科植物木犀的花。桂花是中国传统十大花卉之一，最引人注意的就是它的香气了，都说桂花能香飘十里。除此之外，桂花还有很多药用功效，下面就随小编一起去看看桂花都有哪些功效和作用，以及桂花都有哪些美味吃法吧。

## 桂花的功效与作用 桂花有这些食用方法

桂花的功效和作用

桂花的功效与作用多，它还可以做成桂花酒，做出来的桂花酒是色泽金黄，晶莹剔透，酒味芳香醇厚，回味绵长，口感生香，有舒筋活血、帮助消化、增加热量、增进食欲、解除疲劳之功效。

桂花在食品及医疗保健等方面开发前景也是十分看好的。将桂花作为添加剂，桂花已广泛应用于糕点、蜜饯、糖果、茶、酒等食品中。

桂花的香气清新，对改善生态环境有相当大的益处。当今，桂花已成为提炼香料，制造香水、香皂、化妆品的原料，国际市场对桂花的需求量也越来越大。大家还可以将桂花用来泡茶饮用，桂花茶可以养胃缓解压力，是上班族们的不错选择哦。

一、桂花用法众多，可健脾补虚

桂花自古就深受中国人的喜爱，被视为传统名花，其在秋季盛开之时正是中秋前后，对于古代中国人来说，闻桂花香喝桂花酒赏月是第一风雅之事。

进入现代人们发现，桂花的用途更加广泛。它可提取芳香油、制桂花浸膏，可用于食品、化妆品，可制糕点、糖果，并可酿酒。

桂花味辛性温，可散寒破结、化痰止咳，常用于治疗牙痛、咳嗽痰多、经闭腹痛等症状。古人认为桂为百药之长，所以用桂花酿制的酒能达到“饮之寿千岁”的功效。

汉代时，桂花酒就是人们用来敬神祭祖的佳品，晚辈向长辈敬用桂花酒，长辈们喝下之后则象征了会延年益寿。该酒香甜醇厚，有开胃醒神、健脾补虚的功有。桂花酒尤其适用于女士饮用，被赞誉为“妇女幸福酒”。

二、女性可用桂花泡茶，可温补阳气美白肌肤

女性常见寒性体质，因此经常出现痛经等症状，桂花可温补阳气，是一种对女性非常友好的养生类花朵，常感体寒的女性不妨在日常用桂花泡点桂花茶饮用。

桂花茶可温补阳气、美白肌肤、排解体内毒素、止咳化痰、养生润肺，对于口臭、视觉不明、荨麻疹、十二指肠溃疡、胃寒胃疼有预防和治理作用。夏天很多人觉得皮肤干燥，或由于上火而导致声音沙哑，在绿茶或乌龙茶中加点桂花，可起到缓解作用。

桂花的多种食用方法

一、排毒美颜的桂花茶

材料：干燥桂花适量、绿茶一包、蜂蜜。

做法：

1.将桂花与绿茶包置于杯内，以开水冲泡。

2.约等三分钟，让桂花入味后，再加入蜂蜜即可。

说明：

1.此茶可热饮及冷饮；热饮可整肠健胃，冷饮则清凉消暑。

2.除了具排毒的功效外，还可以去除口臭。

3.另外若使用较多桂花（约10g），再加些许甜菊，即是一杯好喝的去脂减肥茶！

二、营养美味的桂花糕

材料：白糖120克，酵母2小勺，牛奶20克，桂花10克，藕粉50克，面粉60克。

做法：

1.在准备好的适量的牛奶中放入白糖与酵母拌至白糖和酵母都溶解。

2.然后再将适量的桂花和藕粉拌入其中，将藕粉拌匀至无颗粒。

3.加入面粉，拌匀成浓稠的面糊，倒入加了保鲜膜的容器中，温暖处发酵至2.5倍大小。

4.冷水上锅，水烧开后蒸30分钟左右即可。

三、红豆桂花年糕汤

食材：年糕300克，糖桂花少许，蜜红豆少许，红豆沙少许，绵白糖、水适量。

做法：

1.将年糕洗净，切成1厘米左右见方的小块，锅中倒少许水烧开；

2.把豆沙勺入开水中，用勺子

慢慢搅开，再下入年糕粒大火煮，煮到年糕粒软化为止，大约需要5-8分钟；

3.依各人口味放糖调味，不放也可，因为豆沙是甜的，具体的量可根据个人喜好调整，盛入碗中后撒少许蜜红豆和糖桂花即可食用。

四：桂花黄菜

原料：水发腐竹100克，鸡蛋4个，素火腿25克，鲜汤50克，植物油30克，精盐、生姜末、糖桂花、味精各适量。

做法：

1.将水发腐竹切成5厘米长的细丝，火腿切成细末；腐竹倒入碗中，磕入鸡蛋，加入精盐和糖桂花搅拌均匀。

2.炒锅置旺火上，放油烧至八成热，将生姜末炒香，倒入拌好的鸡蛋和腐竹丝炒熟，加入鲜汤、味精和精盐烧沸，移至小火上烧干汤汁，放入盘中，撒上素火腿即成。

特点：色呈金黄，质地软嫩，桂花味香，补虚健脑，美颜开胃。

五、桂花兔肉

原料：桂花3克，兔肉150克，鸡蛋1个，淀粉16克，白糖、酱油、葱花、面粉各5克，生姜末、黄油、鲜汤各10克，味精2克，米醋、苏打粉、精盐各适量。

制法：

1.将新鲜兔肉切成大片装碗，加冷水用少许苏打粉浸泡30分钟除腥味，再用冷水冲洗干净（清除残碱），用净布吸去浮水，加黄油、酱油浸渍片刻，沾上面粉，即成桂花兔肉生坯，葱、生姜均切细丝，鸡蛋打入碗内，加淀粉打匀待用。

2.炒锅上火，放油烧至五成热时，将沾面粉的兔肉逐片挂好蛋糊，放入油锅内炸。取碗1个，加入鲜汤、精盐、黄酒、白糖、桂花、酱油、味精，调和成汁，配好咸甜口味。

3.当兔肉炸至呈金黄色倒入漏勺，沥去余油，原锅入葱花、生姜丝，倒入炸好的兔肉，入一点米醋，翻颠几下，将调好的汤汁入锅烹炒几下，出锅装盘即成。

特点：咸甜质嫩，清淡浓香，凉血解毒，通利大肠。

## 白露为什么要吃龙眼

白露前后都是吃龙眼的好时候，此时暑热消散，人们的食欲会逐渐提高，是调养身心好时节，吃龙眼有助于健脾、补血、益智，每天可以适当吃一些，但不可过量，龙眼易上火，儿童一天最好不要超过250克，成人最好不要超过500克。

挑选龙眼时，果皮要选择无斑点、干净整洁的；外表有裂纹的就不要选了，正常的龙眼手感很饱满，硬实，如果摸起来很软的话，那么是时间久的了。如果摸起来时硬邦邦的那种，有可能是变质的；此外，还要看龙眼的颜色，一般要选择土黄色的，这种日照、水分都是比较充足的，而金黄色的龙眼味道就没那么甜。

说到龙眼的保存那就更简单了，只要把它装在保鲜袋里放在冰箱里就行了，但是要在保鲜袋上扎几个洞，透气。

白露防秋燥，饮食需清润

白露时节，秋燥伤人，容易耗

人津液，因此常会出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂的现象。因此，从饮食上看，应注意滋阴，此时养生应“顺四时”。秋季对应的是肺，因此白露时节要注意养肺。

建议市民多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等，多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、红萝卜等。另外，吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要，如芥蓝、菠菜、绿菜花等。适宜膳食有百合粥、银杏鸡丁、山药等。

白露时节，在饮食调节上更要慎重，对于体虚者，这时候，最好通过食补代替药补，而食补首推粥。养生专家称，白露

季节，早晨喝碗粥，能防秋燥。如银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。

