

吃猕猴桃的好处
猕猴桃能空腹吃吗



吃猕猴桃的好处有哪些？猕猴桃是一种非常好的水果，并且很多人都喜欢吃，那你知道吃猕猴桃的好处都有哪些吗？今天小编就跟大家讲讲究竟吃猕猴桃的好处有哪些。

吃猕猴桃的好处

1、猕猴桃的VC含量丰富。

水果中猕猴桃维生素C的含量可以用优秀来形容，每100可果肉中，就含有100毫克的维生素C。

如果按照每天要摄入1000毫克的量来计算的话，只需要吃10个猕猴桃就够了。多C多漂亮，多吃猕猴桃一定可以让你的皮肤更紧致，更红润，而且，VC还能增强抵抗力和免疫力，感冒的时候吃猕猴桃，也可以促进感冒加快好转。

2、多吃可以预防血栓。

在猕猴桃当中含有一种非常重要的成分精氨酸，科学家研究发现这种成分可改善血液流动和阻止了动脉血中血栓的形成，所以，在平时的食物中多吃猕猴桃这种水果，对心脑血管疾病的预防有积极作用。

3、猕猴桃是广谱营养素。

其他的水果多半只会含有几种营养素，而猕猴桃含有的营养素的种类最多，现代医学研究分析，猕猴桃果实含有糖类、蛋白质中氨基酸丰富，蛋白酶十二种，维生素B1、C、胡萝卜素以及钙、磷、铁、钠、钾、镁、氯、色素等多种成分。很少水果能有这么齐全的营养成分，因此，猕猴桃不仅是一种水果，也是一种上等的补品。

4、水果中独有的含有叶绿素。

一般叶绿素都是在蔬菜中含有的，没有一种

水果含有叶绿素，只有猕猴桃是在成熟以后还含有叶绿素的，成熟以后我们会发现它的果肉依然是绿色的。

5、可以防止便秘。

猕猴桃含有丰富的纤维和果胶，而且还含有非常丰富的矿物质镁，有导泻的作用，因此可以有效的防止便秘，如果出现大便干结、排便不畅的情况，只要多吃一些猕猴桃，这种情况就会很快缓解。

6、预防胎儿畸形。

猕猴桃中含有丰富的叶酸，而叶酸可以有效的预防胎儿的神经管畸形，所以，如果在孕前多吃一些猕猴桃，可以预防胎儿的畸形。

猕猴桃的营养价值

1、猕猴桃含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素和微量元素，尤其维生素C、维生素A、叶酸的含量较高。

2、猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便、增强人体免疫力的作用。

3、猕猴桃含有抗突变成分谷胱甘肽，有利于抑制癌症基因的突变，对肝癌、肺癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变有一定的抑制作用。

4、猕猴桃富含精氨酸，能有效地改善血液流动，阻止血栓的形成，对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率和治疗阳痿有特别功效。

吃货减肥，5种低热量的零食最适合！

吃货们的福利到了，想吃零食但是又必须要减肥的，以下的八款食物可以让你解馋的同时还不用担心发胖哦。是什么零食那么神奇呢？吃货们，还不赶快过来。

5款低热量零食
蓝莓干

蓝莓中多酚类物质对脂肪具有分解功效，可以抑制脂肪的生成。蓝莓富含维生素C，可以帮助身体排出毒素，增强消化功能。营养价值远高于苹果、葡

萄、橘子等水果。此外，蓝莓含有丰富的类黄酮，可以抗氧化。蓝莓干比新鲜蓝莓更易保存，100g蓝莓干含有200卡路里，是理想的美容瘦身小零食。虽然蓝莓干的热量大于蓝莓，但蓝莓有季节性，保存时间也不长，蓝莓干作为蓝莓代替品已经风靡欧美和日本多时。

酸梅

酸梅属碱性食物，有助于体内血液值酸碱平衡，降低肝火，更能帮助脾胃消化，滋养肝脏。酸梅还

有着防老化、生津止渴、中和酸性代谢产物等功效。对于一些想减肥但是又爱吃的美眉，酸梅会是个好选择。

黑巧克力

巧克力的主要原料可可粉能见效促进肌肉和身体的反射系统，并刺激血液循环，加速新陈代谢，所以一定程度上巧克力是对瘦身有积极功效的。巧克力因可可含量、乳质含量不同而有所区别。黑巧克力是巧克力家族里奶质和糖类含量最少的品种，所以

掉发严重与这些坏习惯有关
防掉发你要这样做

掉发是很多人的烦恼，特别是长发女生，每次洗头、梳头，看着一小把一小把的头发，总是人心惶惶，害怕发际线上移。为什么会掉发……

掉发是很多人的烦恼，特别是长发女生，每次洗头、梳头，看着一小把一小把的头发，总是人心惶惶，害怕发际线上移。为什么会掉发？哪些原因提高了落发的几率？

正常人每天掉发50~100根

掉发是一种正常的生理现象，秋冬季节女性掉发较严重，主要是因为秋冬季女性荷尔蒙分泌和生理状况不易保持平衡导致，此时出现大量掉发也是正常的。

一般人每天大约会掉50~100根头发，掉落的头发会有对应数量的新头发长出来补充。

如果因为某种原因导致头发大量脱落，并且不能再生，头发的总量持续减少，医学上将这种现象称为生长期脱发，可能最终导致头发全部脱落，没法再长出来。此时最好到医院皮肤科就诊。

【掉发严重可能与这些因素有关】

1、产后掉发

女性产后荷尔蒙分泌相比孕期大量减少，头发自然会大量脱落，不过这种现象一般在产后一年内就会恢复正常。

2、精神因素

精神紧张、忧郁、恐惧等均能导致神经功能紊乱，毛细血管持续处于收缩状态，毛囊得不到相应的血液供应，最终导致头发的脱落。此时不要独自忍受，否则只会让情况更加严重。

3、吃肉多、节食

吃肉、动物内脏等过多，会让雄性激素分泌过多，能促使人的皮脂腺分泌旺盛，可刺激头皮和毛囊，形成慢性炎症，使毛囊逐渐萎缩，头发的生成功能就衰退了。

此外，节食也会使头发缺乏充足的营养补给，比如缺少铁的摄入，头发便会枯黄无泽，最后的结果必然导致大量掉发。

4、清洗不当

将洗发水直接抹在头发上、护发素接触头皮、不冲洗干净、天天洗头等等，都是洗头发的坏习惯。

因为洗发本身会对头发进行牵拉而造成损伤，洗发水的化学物质会刺激头皮，易引起掉发；而护发素粘附于头发上，容易破坏头发角质层而引起掉发。

【预防脱发你得这样做】

1、充足睡眠和愉悦心情

尽量保证每天7~8小时的睡眠时间，使大脑皮层的血液循环得到适度调节，头发才有足够的营养。经常保持轻松愉悦的心境，对预防脱发很有帮助。

2、食用黄豆芽等食物

女性多食用黄豆芽，能使头发保持乌黑光亮，还能有效改善头皮组织。此外，常年坚持多吃谷物、果蔬以及含有维生素E的食物等，并适当摄入芝麻、核桃仁、桂圆肉、大枣等，对预防脱发大有裨益。

3、戒烟戒酒

吸烟会使头皮的毛细血管收缩，从而影响头发的正常发育和生长；而酒，尤其是白酒，很容易使人的头皮产生热气和湿气，从而引起脱发。

4、正确洗头

洗发时，不要将洗发水直接倒在头发上，而是倒在手上搓出泡沫再抹在头发上；不要抓头皮，这样容易导致皮肤屏障破坏，引起脱发。应该用手指指腹轻柔的揉搓按摩。

建议夏天隔一天洗一次头发，冬天一周洗一两次。涂抹护发素时要至少离发根1~2厘米，护发素在头发上停留的时间不要超过5分钟。

洗头后让头发自然晾干会影响正常皮脂的分泌，导致头发更容易受损脱落。应尽快用吸水性较强的毛巾包裹吸掉头发滴水，用吹风机吹干。



微波炉薯片

微波无油薯片的制法很轻松，把土豆切薄片，过水，洗掉附着在上面的淀粉，热量会更低哦。

滤干薯片，平铺在盘子里，撒一点盐，放入微波炉叮3~5分钟。最后再根据自己的口味撒上辣椒粉或是抹茶粉即可。尽管烤制的薯片热量脂肪含量低，但也不能多吃。另外，可乐加薯片是肥胖催化剂，所以不要一起吃。

薯片可以和黑咖啡或是蔬果汁搭配，当然用纯水搭配才是最低热量。

它在巧克力家族中最不易使人长胖。在挑选巧克力时，要关注对比各品牌巧克力的可可含量和糖类含量哦。

海苔

海苔是一种低热量高纤维食物，怕长胖的美眉可以放心食用哦，20g干海苔的热量只有30卡路里。海苔浓缩了紫菜当中的各种B族维生素，特别是核黄素和尼克酸的含量十分丰富，维生素B是脂肪燃烧的必需元素，而且海苔富含碘元素，在锻炼时能加速我们的热量消耗。