

水晶提子的营养价值 提子和葡萄哪个更营养



水晶提子的营养价值有哪些?提子是一种常见的水果,营养价值高味道香甜好吃。那么,水晶提子的营养价值有哪些,吃提子有什么好处?一起和6681小编来看看水晶提子的营养价值的介绍吧!

水晶提子的营养价值

1、提子中富含葡萄糖,能很快的被人体吸收。当人体出现低

血糖时,若及时饮用葡萄汁,可很快使症状缓解。

2、提子中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可抗衰老,并可清除体内自由基。

3、提子能比阿斯匹林更好地阻止血栓形成,并且能降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病有一定作用。

4、提子中含有一种抗癌微量元素,可以防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。

吃提子的好处

1、抗病毒杀细菌:

葡萄中含有天然的聚合苯酚,能与病毒或细菌中的蛋白质化合,使之失去传染疾病的能力,尤其对肝炎病毒、脊髓灰质炎病毒等有很好的杀灭作用。

2、防癌抗癌:

葡萄中含有一种叫白藜芦醇的化合物,可以防止正常细胞癌变,并能抑制已恶变细胞扩散,有较强的防癌抗癌功能。

3、抗贫血:

葡萄中含具有抗恶性贫血作用的维生素B12,尤其是带皮的葡萄发酵制成的红葡萄酒,每升中约含维生素B12。12~15毫克。因此,常饮红葡萄酒,有益于治疗恶性贫血。

4、降低胃酸利胆:

现代药理研究证明,葡萄中还含有维生素P,用葡萄种子油15克口服即可降低胃酸毒性,12克口服即可达到利胆的作用,因而可治疗胃炎、肠炎及呕吐等。

提子和葡萄哪个更营养

其实提子就是葡萄的一种,营养价值一样高。无论是巨峰提子,抑或是十多元一磅的普通提子,其营养价值非比寻常。它的果肉、果皮,甚至核,都蕴藏着丰富的营养元素,可谓全身都是宝。提子肉含有大量的葡萄糖及果糖,容易被人体吸收,能迅速转化为热量,恢复体力,消除疲劳。再者,果肉中含有特殊氨基酸,有助提升脑机能。提子皮含有白藜芦醇(Resveratrol)有助预防血管闭

塞,因为它可防止血液凝结成块,沉积在血管内,减低患心脏病及中风等血管病的机会。

我们吃提子通常会把核吐出来,因为它又硬又无味,但原来小小的提子核,正是它的营养价值所在。提子核含植物中少见的抗氧化物质——花青素。花青素厉害之处在于能清除损害正常细胞的自由基、预防细胞老化、增加免疫力及保护动脉血管壁上胶原蛋白遭破坏而僵硬等。不想吃提子核,亦可以喝红葡萄酒(提子又名「葡萄」),因为它把整颗提子连核的精华也全部榨出来。

提子的种类

当今引入中国的提子品种主要有2个。

一个是果实鲜红色或鲜紫红色,有光泽,外观十分漂亮的红提子,名叫“红地球”,又叫“晚红”。幼叶浅紫色,叶面光滑,叶背有稀茸毛。成叶较大,心脏形,5裂,裂刻中等,叶面光滑有光泽,叶背无茸毛,两性花。

果粒着生松紧适中。果穗一般重800克左右,最大穗重2500克。平均粒重13克,最大粒重25克。不裂果,不烂果,不落粒。果皮中等厚,难剥皮,含糖18-20度,鲜食味感清脆,甘甜味,不酸,不涩,口味极佳,耐贮耐运,自然存放能长达3个多月,恒温窖藏可贮至翌年的5月,先后贮存达8个多月。

3月上、中旬萌芽,3月中、下旬展第一片真叶。果实9月下旬成熟。生长势旺盛,始果期早,栽后第2年就挂果,第3年亩(1亩:667平方米,下同)产2000千克以上。另一个品种为果实紫黑色,光亮如漆,果粉

浓,外观极美的黑提子,名叫“秋黑”。果粒在果穗上着生紧密,且大小一致,穗形美观。平均穗重750克,最大穗重1700多克。果粒阔卵圆形,果皮厚。

果肉黄绿色,可切成片,脆甜爽口,含糖18-20度,品质极佳。9月中旬成熟。果粒着生牢固,耐拉力强,极耐贮运,可贮至翌年3月,抗丰产,栽后第2年开始挂果,第3年亩产就可达2000千克以上,第4年或第5年就进入盛果期。

此外,市上还可见到的有“维多利亚”和“奥古斯特”两个欧洲种葡萄。前者青黄色,后者金黄色。果实硬度大,含糖18度以上,味甜,质好,不易落粒,抗病,丰产,7月中、下旬成熟。

提子的选购方法

1、看起来有新鲜感

我们在买的时候首先看外观形态,大小均匀整齐,颗粒饱满。

2、表面有层白霜

我们最好选择提子上看起来好像表面有层白霜,表明很新鲜。

3、看表面色泽

一般成熟度适中的果穗、果粒颜色较深、鲜艳。

4、看茎的颜色

如果提子的茎是青色就表明是新鲜的,存放时间越久,茎越枯黄。

5、看皮的颜色

如果发现一串提子的多颗果粒上有白点,那么可以判断这串提子不太新鲜。

6、看提子的硬度

一般硬的都会很脆很新鲜,喜欢吃脆的朋友,可以挑较硬的提子。

失眠多梦怎么办 中医教你治疗失眠偏方

失眠多梦怎么办?最近很多读者都有反映,经常晚上失眠而且多梦,早上起来没有精神,从而影响1天的工作,那么失眠多梦怎么办?今天就和6681小编一起去看看失眠多梦怎么办的介绍吧!

失眠多梦怎么办

1 秫米粥

食疗配方:秫米30克制半夏10克

功效:和胃安眠。适用于食滞不化、胃中不适而引起失眠者。

制法:先煎半夏去渣,入米煮作粥。

用法:空腹食用。

2 酸枣仁粥

食疗配方:酸枣仁末15克粳米100克

功效:宁心安神。适用于心悸、失眠、多梦、心烦。

制法:先以粳米煮粥,临熟,下酸枣仁末再煮。

用法:空腹食用。

3 小米枣仁粥

食疗配方:小米100克枣仁末15克蜂蜜30克

功效:补脾润燥,宁心安神。治纳食不香、夜寐不宁、大便干燥。

制法:小米煮粥,候熟,入枣仁末,搅匀。

用法:食用时,加蜂蜜,日服2次。

4 小米粥

食疗配方:小米50克鸡蛋1个

功效:养心安神。用于心血不足、烦躁失眠。

制法:先以小米煮粥,取汁,再打入鸡蛋,稍煮。

用法:临睡前以热水泡脚,并饮此粥,然后入睡。

5 夜交藤粥

食疗配方:夜交藤60克,粳米50克,大枣2枚,白糖适量

功效:养血安神,祛风通络。适用于虚烦不寐、顽固性失眠、多梦症以及风湿痹痛。

制作:取夜交藤用温水浸泡片刻,加清水500克,煎取药汁约300克,加粳米、白糖、大枣,再加水200克煎至粥稠,盖焖5分钟即可。

用法:每晚睡前1小时,趁热食,连服10天为一疗程。

6 远志莲粉粥

食疗配方:远志30克,莲子15克,粳米50克

功效:补中,益心志,聪耳明目。适用于健忘、怔忡、失眠等症。

制法:先将远志泡去心皮与莲子均研为粉,再煮粳米粥,候熟入远志和莲子粉,再煮一二沸。

用法:随意食用。

7 枸杞菊花酒

材料:枸杞50克,菊花30克,地黄、当归、五味子各10克

做法:将上述药材浸泡在500



毫升的白酒中,封存7个月 after 饮用。

功效:地黄有滋补作用,有调养滋补之效,将枸杞、菊花、地黄、当归、五味子等泡酒饮用,能够补血养心,对失眠具有一定的疗效。

8. 红枣麦冬汤

材料:红枣15枚,麦冬25克、龙眼肉15克、白糖5克

做法:将上述材料加水煮成汁液,调入白糖饮用。

功效:麦冬味甘、味苦,微寒,归心、肺、胃经,有养阴生津、润肺清心的功效,主治肺燥干咳、阴虚

癆咳、喉痹咽痛、津伤口渴、内热消渴、心烦失眠、肠燥便秘等症。

9. 核桃汁

材料:核桃仁适量,白糖30克,黄酒50毫升

做法:将核桃仁捣烂成泥,然后和白糖、黄酒一起放入锅中,小火煮30分钟。每天1剂,分2次服用。

功效:核桃仁具有滋补肝肾、养血固精、温肺润肠、乌须发的功效,主治肺肾亏虚、健忘失眠、便秘等症。将核桃捣碎和黄酒同煮,能够治疗肾虚型失眠。

失眠多梦偏方

偏方一

将生姜晒干,然后研磨成为粉末,装在干净的罐子之中备用。每天晚上服用三克,用米汤进行送服。患者在服用之后最好能够盖上被子可以让治疗效果加倍。

偏方二:

将花生叶子、红豆、蜂蜜一起放入锅中,加入适量的清水进行煎煮,服用之前加入蜂蜜水调味,在每天睡觉之前服用一剂,能够很好的治疗失眠的情况。