

# 丝瓜的营养价值及功效 这菜很常见功效却很多

丝瓜是一种很常见的食物,但它虽然常见,营养价值却不同凡响,今天就让我们看一看丝瓜的营养价值及功效,丝瓜的食用禁忌,吃丝瓜的好处,希望大家都能爱上丝瓜这种美味的食物哦。

丝瓜的好处有很多,那么它的营养价值以及功效有哪些呢?

## 丝瓜的营养价值

丝瓜中富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B1、维生素C,还有皂甙、植物粘液、木糖胶、丝瓜苦味质、瓜氨酸等。

每100克含蛋白质1.4~1.5克,脂肪0.1克,碳水化合物4.3~4.5克,粗纤维0.3~0.5克,灰分0.5克,钙18~28毫克,磷39~45毫克,核黄素0.03~0.06毫克,尼克酸0.3~0.5毫克。抗坏血酸5~8毫克。

丝瓜果实含三萜皂甙成分:丝瓜甙(lycoside)A、F、J、K、L、M、(3-O-β-D-hlucopyranosyl hederagenin),3-O-β-D-吡喃葡萄糖基齐墩果酸(3-O-β-D-glucopyranosyloleanolic acid)。

还含丙二酸(malonic acid)、枸橼酸(citric acid)等脂肪酸,瓜氨酸(citrulline)等。此外,在丝组织培养液中还提取一种具抗过敏活性物质泻根醇酸(bryonolic acid)。

丝瓜中含的维生素B1防止皮肤老化,维生素C能增白皮肤等成分,能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细嫩。故丝瓜汁有“美人水”之称。

## 丝瓜的功效

丝瓜可以说一身都是宝,让我们看一看它的功效吧。

### 1、丝瓜肉

将丝瓜肉切成薄片,熬汤食用,能够起到清热化痰,祛湿止痒,凉血解毒的功效。对中暑,湿疹,咳嗽,尿血便血,筋骨酸痛有一定疗效。

### 2、丝瓜籽

丝瓜籽味苦,性平,具有清热化痰,消炎杀虫的功效,将6克丝瓜籽碾碎后用沸水冲泡饮用,对于肺热咳嗽,痰多黄稠等症有一定疗效。

丝瓜子味苦,性平,具有清热化痰,消炎杀虫的功效

### 3、丝瓜花

丝瓜花性寒味味苦,具有清热解毒的功效。用丝瓜花加水煎煮8分钟,放凉后饮用,对于上火引起的咽喉肿痛有极好的疗效。

### 4、丝瓜藤

丝瓜藤是被很多朋友所忽视的,事实上丝瓜藤也是一味很好的药物。

丝瓜藤有通经活络的极好功效,有关节炎,颈椎病等症的人群,可以用十克丝瓜藤煎水饮用,这样能够有效缓解因吹空调引起的脖子僵硬疼痛问题。

### 5、丝瓜叶

丝瓜叶性微寒,味苦酸,具有极好的清热解毒,化痰止咳,活血化瘀功效,用两到三片丝瓜叶用开水冲泡当茶喝,能够有效缓解脑供血不足症状。

### 6、丝瓜络

丝瓜络性平味甘,具有通络

活血的功效,老寒腿,风湿性关节炎,腰肌劳损等患者取10克丝瓜络,加水煎煮后内服加外用,能够很好的缓解疼痛症状。

## 丝瓜的食用禁忌

### 1、禁忌人群

一般人群均可食用丝瓜,孕妇、产妇、哺乳期妈妈和宝宝都可以吃丝瓜。月经不调的女性,身体疲乏、痰喘咳嗽、产后乳汁不通的妇女适宜多吃丝瓜,能有效缓解病症。

但是,体虚内寒、腹泻者不宜多食丝瓜,因为丝瓜性寒,进食过多可能会加重体虚现象,导致腹泻加重,还会引发一些胃肠道问题。

丝瓜性寒,进食过多可能会加重体虚现象,导致腹泻加重,还会引发一些胃肠道问题

### 2、不能多吃

丝瓜性寒,具有滑肠制泻的租用,脾胃虚寒的人要慎吃。丝瓜也不适合大量食用,食用过多损伤阳气。一天建议吃1到2根足量。

### 3、相克食物

丝瓜不能和白萝卜一起吃,会伤元气,甚至引发糖尿病。还有,丝瓜和菠菜、芦荟搭配可能会导致腹泻。

## 吃丝瓜的好处

### 1、清热凉血

丝瓜性凉,味甘,食用后有清热凉血、化痰解毒的功效。适合热病期间的身热烦渴,炎热夏季的燥热口干者食用。

### 2、下奶

产妇吃丝瓜是可以下奶的,



具体来说,丝瓜中能起到催乳作用是丝瓜络,是丝瓜的果实的维管束,有通行经络、凉血解毒的作用,一般中医都会将丝瓜晒干后入药,可治气血阻滞、经络不通等症。常见的做法是将丝瓜络和肉汤炖煮,这能起到催乳的作用。所以,产妇在食用丝瓜时,千万不要丢掉丝瓜络,不然就失去了下奶的作用。

### 3、美容

丝瓜汁素有“美人水”之称,经常饮用能清洁皮肤,去除皮肤油脂,补水保湿,细嫩肌肤,去除皮肤细小皱纹,改善肌肤粗糙干皱的状况。

丝瓜汁的做法:丝瓜去皮,洗净,焯熟,切碎,然后放入果蔬加工机中,加适量的水,搅打成汁即可。

### 4、治月经不调

丝瓜去掉其籽,将其络收集

好,丝瓜络是一味不可多得的良药,尤其是对女性的月经紊乱有很好的调节作用,直接将丝瓜络用火烧成灰,其配以红糖、盐开水、黄酒等送服,对治疗痛经、月经失调、月经过多、子宫出血等女性症状有很好的效果。

丝瓜络是一味不可多得的良药,尤其是对女性的月经紊乱有很好的调节作用

### 5、增强心肌

丝瓜中含有皂苷类物质,这类物质只存在与参类药材中,就有强效的强心作用,主要是增强心肌的功能。

总结:丝瓜是一种很好的食物,也是十分常见的食物,我们在生活中多吃丝瓜对于身体有着很多的好处,通过上述的文章相信大家对于丝瓜都有了十分明确的了解,希望大家都能喜欢上丝瓜这种食物哦。

# 早餐绝对不能选这8种食物,健康损伤很严重!

早餐对于每个人来说非常重要,很多男人都很忽视早餐的重要性,不管是从从事什么工作,大部分男人的早餐都比较随便。其实男人的早餐很有讲究,很多食物不能当作早餐吃,今天为大家介绍五大食物千万不能当作早餐。

## 不能当早餐的食物

### 1.含糖谷物

试想一下每天早晨有多少人会吃到含糖的谷物?这一点都不让人惊讶。它的方便快捷是显而易见的,如果你选择不含糖衣的谷物,当然是对你的身体有好处的。但是在我们生活中大量的谷物实际上是有糖衣的,事实证明你在不知情的時候也可以摄入大量的糖分。过量的糖分会让减肥变得更

加困难。

### 2.油炸食物

油炸食物在英国被认为是“工人早餐”,它是油腻、高脂肪的食物。对于大多数男性来说,它的卡路里含量特别高。用脂肪包着的香肠或是亚硝酸盐丰富的脂肪培根、黄油炒鸡蛋、土豆煎饼或薯条,食物一旦经高温油炸,其中的各种营养素被严重破坏。当你正在工作时,你的热量燃烧将会减小,日复一日,你会发现自己逐渐发福。根据研究:18个人里有1人会因为煎炸食物而患上肠癌,根据世界癌症研究基金会研究,因摄入大量的煎炸食物,患上癌症的几率也会提高到63%。你可以将每天早餐改为健康的烤番茄和蘑菇。

### 3.松饼

松饼也是我们经常作为早餐吃的食物,可以从熟食店、三明治店或者咖啡厅里买到,通常是因为要迟到了就顺便拿着它。这个食物中也含有大剂量的糖分,会导致糖分的摄取过量。因为松饼是一个相对廉价的生产过程,也许通常大于在家里自己制作的,因此它含有高卡路里的热量,千万不要被低脂肪的水果松饼所愚弄,因为里面确实含有或多或上的糖和脂肪。如果你喜欢吃松饼,那就请在家里做吧!

### 4.煎饼

一个煎饼通常是由面粉、鸡蛋、牛奶和黄油的混合物。这个组合几乎就使一个完整的全脂牛



奶。面粉是简单的碳水化合物,可以快速分解,会造成胰岛素的迅速升高,这个时候必须配合新鲜的水果,如果一旦你的血糖飙升到最高值,卡路里的含量也是最高的。如果你喜欢吃煎饼,避免盒装,并尝试伴有纯奶酪或者香草酱一起食用,一般情况下,这是菜单上最好的早餐食物。

### 5.面包圈

作为早餐食物的面包圈同样是一个不健康的食物,普通的面包圈并不可怕,最多是经过煎炸程序后的食物,但是它里面经常含有糖分和碳水化合物。它们都会导致胰岛素迅速上升到最高,一旦你将它与奶酪组合在一起,食物中的饱和脂肪和卡路里将会大幅度增加。最健康的方法是选择一些小麦面包圈和以坚果、黄油成分为主的奶酪,同时还可以保持一整天的精力。

### 6.太辣的食物

中医学指出,早上肠胃要尽量避免受到刺激。而太辣的食物明显是对我们的胃会产生刺激,所以太辣的食物不宜当做早餐。

### 7.未经加热的剩饭菜

未经加热的食物不宜当做早餐。很多人为了赶时间,经常前一天晚上就做好第二天早上的饭。保健专家指出,这是很糟糕的做法,隔夜饭菜经过一个夜晚的存放,会产生一些微生物的变化而导致不良细菌产生,很容易“病从口入”。

### 8.熟食卤菜

像熟食卤菜这样的食物不宜当做早餐。原因和上面的第二点一样。90%的熟食都需要加热后食用,同样是因为预防病菌的滋生。另外,尽可能食用自己亲手烹制的熟食,因为在菜市场里的买回来的即便口味很不错,但却难保时间是否新鲜。

