

夏日食养小良方之健康吃杨梅

杨梅悠久历史

杨梅,又名龙睛、朱红,因其形似水杨子、味道似梅子,故取名杨梅。杨梅,酸酸甜甜好味道,向来深受食客们的喜爱。宋代诗人苏东坡曾赞叹:“闽广荔枝,西凉葡萄,未若吴越杨梅”。吴越杨梅,说的就是江浙杨梅。

慈溪杨梅的品种以名闻遐迩的“荸荠种”和“早大种”杨梅为主,其最大特点是果大、核小、色佳、肉质细嫩、汁多味浓、香甜可口,鲜食、加工均可。

杨梅营养价值

杨梅素有“果中玛瑙”之美誉,不仅好吃,而且营养价值丰富。

杨梅不仅含有一定量的蛋白质、脂肪、碳水化合物,还含有丰富的 α -TE、核黄素等维生素,钙、钾、铁、镁、硒、锰等矿物质。

据数据库平台搜索显示,杨梅中的 α -TE在同类水果中排名第三,核黄素在同类水果中排名第六,钙含量相当于同等重量红提子葡萄的7倍,硒含量相当于同等重量苹果(国光苹果)的3倍,锰含量相当于同等重量柑橘的5倍。

杨梅营养功效

生津解暑:《本草纲目》记载:“杨梅可止渴、和五脏、能涤肠胃、除烦愤恶气。”杨梅中含有丰富的有机果酸,入口之后酸甜的味道可以刺激唾液分泌,具有生津开胃的功能。夏日出汗多,水分流失快,适量吃些杨梅可以为人体补充失去的水分,从而起到预防中暑的作用。

促进消化:杨梅中含有多种有机酸,包括柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等,还含有多种维生素和矿物质,如维生素B、维生素C以及钙、铁等。这些成分会刺激胃酸分泌,进而加快胃肠对食物的消化和吸收,有助于缓解消化不良和食欲不振等症状。

抑菌止泻:研究表明:杨梅果实提取物对志贺氏痢疾杆菌、伤寒沙门氏菌、溶血性链球菌和金黄色葡萄球菌具有一定的抑制作用,且提取物对温度具有良好的稳定性,在pH值5~8的范围内具有良好的抑菌作用,对腹泻或腹痛的人,吃些杨梅可以得到不错的缓解。

美容养颜:杨梅果肉中的膳食纤维能刺激胃肠蠕动,促进有害物质的排泄,有排毒养颜的作用;所含的果酸既能生津开胃,还能抑制体内多余的糖分转化成脂肪,有助于减肥瘦身。另外,杨梅中还含有维生素C、花青素等天然抗氧化成分,能有效清除自由基,达到抗衰老的目的。

降低血压:杨梅果实中钾元素的含量丰富,达到149mg/100g。钾元素在维持心脏功能、促进新陈代谢及降血压方面的作用突出,食用杨梅可一定程度降低血压。

预防癌症:杨梅中还含有一定的抗癌物质,对肿瘤细胞的生长有抑制作用。如硒是人体必需的微量元素,具有降血压、调节免疫、防癌抗癌等重要的生理作用。



杨梅食养小方

生食杨梅

【原料】成熟杨梅适量。

【做法】新鲜的杨梅冲洗干净后直接就可以生吃,也可在盐水中浸泡5-10分钟后食用。

【功效】对症口干舌燥、低热烦渴,预防中暑。

杨梅烧酒

【原料】成熟杨梅500g,高粱酒600ml,冰糖300g。

【做法】选好杨梅后洗净,浸入高粱烧酒中(酒量以浸没杨梅为宜),再加入适量冰糖,密封备用。需要时食杨梅2-3枚,饮服杨梅酒半盅。

【功效】对症食积不化或急性胃肠炎引起的吐泻、痢疾腹泻。

杨梅蜜饮

【原料】杨梅200克,蜂蜜适量。

【做法】将杨梅去杂洗净,捣烂滤出汁水,放砂锅内烧沸,加入适量蜂蜜和水再煮沸即成。

【功效】生津润燥,补中和胃。对于肺燥干咳,虚劳久咳,痢疾,腹痛等病症有一定辅助食疗效果。

杨梅绿豆粥

【原料】糯米150克,绿豆50克,杨梅30克。

【做法】糯米、绿豆淘洗干净,用冷水浸泡3小时,捞出,沥干水分;杨梅漂洗干净;锅中加入约2000毫升冷水,将糯米和绿豆一同放入,先用旺火烧沸,再用小火煮至米花、豆烂;加杨梅搅拌均匀,盛入碗中即可。

【功效】清热解毒,健脾开胃。

小贴士

杨梅虽好,但不能多吃,一次食用最好别超过10颗。对于胃溃疡、十二指肠溃疡,以及常出现反酸、烧心、吐酸水等症状的人来说,更要少吃,否则会加重对胃黏膜的刺激。食用杨梅后应及时漱口或刷牙,以免损坏牙齿。

来源:浙江省卫生健康委

