

成龙大讲堂新班开课荐 夏季养生小常识 多吃瓜果好处多

产品名称	成龙大讲堂新班开课荐 夏季养生小常识 多吃瓜果好处多
公司名称	青岛成龙职业培训学校
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	青岛市市北区太清路30号
联系电话	0532-81112228 13361488128

产品详情

成龙大讲堂 夏季养生小常识：多吃瓜果好处多 摘要：夏天是充满生气的季节，也是要特别注意身体健康的季节。在这个炎热的季节里由于大量流汗，人体内的水分会大量挥发，为了保持身体的健康，大家来看看夏季养生小常识——多吃瓜果好处多。夏天是充满生气的季节，也是要特别注意身体健康的季节。在这个炎热的季节里由于大量流汗，人体内的水分会大量挥发，为了保持身体的健康，大家来看看夏季养生小常识——多吃瓜果好处多。夏季养生小常识：多吃瓜类：夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在90%以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

那么，夏季究竟有哪些蔬果比较适合食用的呢？营养师给出了以下建议：西瓜 性凉，吃了不会引起上火心烦，而且含有丰富钾盐，能弥补人体大量流失的体内钾盐。但注意西瓜放入冰箱不要超过3个小时。西红柿 在夏季最多最甜，营养也最丰富。它同样可以清热解毒、平肝去火。

苦瓜 清暑热、去内火、帮助改善烦躁情绪的最佳食物。

草莓 中医认为它有去火功效，能清暑、解热、除烦。专家提醒，水果入口前，最重要的是消毒、清洁。葡萄、草莓、杨梅等表皮往往有农药残留，除了用流动水彻底清洁外，还应将其在清水中浸泡至少半小时。青岛成龙学校营养师培训由具有十几年临床经验专家教授授课，赠送同步远程课程，课件、音频免费上传邮箱。特色双加课程“面授 远程”，针对课程开设二级三级考前面授辅导，赠送考试资料，让您零基础也能轻松取得证书。关注健康，享受生活！加入成龙，生活更精彩！您还在等什么呢？

授课地址：青岛市图书馆419室办公地址：市北区太清路30号成龙智慧园电话：0532-81112229 成龙大讲堂 夏季养生小常识：多吃瓜果好处多