

泳祥天然健康柚

产品名称	泳祥天然健康柚
公司名称	平和县泳祥果蔬专业合作社
价格	2.00/斤
规格参数	
公司地址	福建省漳州市平和县小溪镇联光村新村11号
联系电话	0596 5262232 15359669527

产品详情

冬天最常吃的水果就是柚子啦，但是你知道吗，柚子不仅好吃而且还有不少保健功能呢，下面小编就告诉你冬季吃柚子好处到底有多少。

冬天吃柚子 好处不止一个

柚子百合饮

柚子1只（重约500~1000克），去皮、瓢，加百合100克，白糖100克，加水煎2~3小时，去渣留汁，分3天服完。具有化痰下气、润肺止喘的功效，适用于属于热证的支气管哮喘患者。

柚子饮

鲜柚子一个，去皮、瓢，榨汁服用，具有下气消食、化痰健胃的功效，适用于食滞胃痛、热性胃痛、气滞腹胀者。

柚皮蜜煎

柚子皮1个，削去内层白髓，留下青皮，洗净切碎，放于有盖碗中，加适量蜂蜜，隔水蒸至烂熟，每日早

晚各食一匙，具有化痰下气的功效，用于治疗慢性咳嗽、痰多气喘等症。

现代医学研究证明，柚子营养丰富，每100克柚子中富含150毫克的维生素c,含量是柠檬和脐橙的3倍；钙的含量更是比苹果、梨、香蕉等水果多10倍。

此外，柚子还含有柚子酸、丰富的维生素a、维生素b、胡萝卜素、磷、铁、柚皮甙、新橙皮甙、挥发油、糖类等。

柚子生吃能治气滞胃胀、小儿食积、解酒等，柚子叶具有辟秽、消风肿的作用，民间用新鲜柚子叶煮水外洗用于治疗湿疹、虫咬等皮肤病，具有良好的效果。