

梅州金柚沙田柚，桃尧金柚产量多少，金柚一件代发

产品名称	梅州金柚沙田柚，桃尧金柚产量多少，金柚一件代发
公司名称	梅州优客贸易有限公司
价格	.00/个
规格参数	产品:沙田柚，红心蜜柚，三红柚 品牌:柚不二 产地:梅州
公司地址	梅州市梅县区松口镇镇郊村荷塘背7队14号
联系电话	18613077226

产品详情

柚子是我们经常会吃的东西，味道酸酸甜甜的，还透着一点点的苦涩味。市面上也有很多柚子蜂蜜茶，受到很多人的喜爱。柚子除了口感美味之外，其实也有很多的营养，今天小编就来给大家说说，柚子的功效和作用都有哪些，以及什么人不适合吃柚子。

柚子的功效与作用

预防高血压

患有肾病或者一些心脑血管疾病的人在吃水果的时候往往也是限制多多，其实柚子就是非常好的选择。因为它不含有钠元素，而且还富含钾元素，这些都是非常适合肾病患者和心脑血管病患者食用的原因。

降低胆固醇

柚中含有丰富的维生素C，能降低血液中的胆固醇。

保护动脉壁

柚子的果胶不仅可降低低密度脂蛋白水平，而且可以减少动脉壁的损坏程度。

帮助吸收钙及铁质

在我们补钙和补铁的时候，最担心的就是不能很好的吸收，这个时候适当的补充一下柚子就能帮助吸收。而且柚子当中还含有天然的叶酸，对孕妇是很好的一种物质，对肚子里面的胎儿也能够起到防止贫血以及促进发育的效果。

降血糖

我们知道糖尿病患者很多水果都是不能吃的，比如西瓜、苹果和桃子等等，因为糖分含量很高，吃了身体会更加不舒服。但是柚子就是糖尿病患者的一个很好的选择，一方面它的糖分少，不会伤害身体，另一方面它还含有类似胰岛素的一些营养元素，能够帮助降低血糖。

柚子的吃法

柚子慕斯

材料

鲜奶油150克，鲜榨柚子汁150克，糖75克，蛋黄1个，柚子皮屑1茶匙，柚子果肉少许，香草精或者白兰地1茶匙，吉利粉1/2大匙，蛋糕模。

做法

先将蛋黄隔水加温，加一半的糖搅拌，然后倒入柚子汁，换中小火稍稍加温使蛋黄糊和柚子汁混合均匀后过滤放凉。鲜奶油打至三分发后加糖，打至六分发，放入香草精。

吉利粉用冰水涨发后，微波20秒，把溶化的吉利水倒入柚子汁里搅匀。加点鲜奶油和柚子汁仔细拌匀，

果肉放进去拌匀，倒入铺好纸的模具里，冷藏不少于6小时。

柚子蜂蜜蛋糕

高筋面粉145公克，奶油145公克，糖粉101公克，蜂蜜43公克，乳化剂4公克，盐3公克，奶水14公克，全蛋145公克，柚子酱适量。

高筋面粉、糖粉过筛备用。将奶油、蜂蜜、乳化剂、盐、奶水、作法1高筋面粉、糖粉倒入搅拌缸中，装入桨状搅拌器，先用慢速搅拌至无干粉，再改用中速搅拌至有绒毛状，这中间要停机括缸。

作法2继续搅拌至体积变大、变白，绒毛状更长后，分次加入蛋，搅拌至蛋全部拌均匀，面糊呈光滑细緻状。

作法3面糊装入纸杯模中，入炉烤焙，烤焙温度上火200℃，下火170℃，烤至表面呈金黄色且有弹性。待作法4放凉后，表面均匀刷上一层柚子酱即可。

吃柚子的禁忌

身体虚寒的人

柚子性寒，脾虚泄泻的人吃了柚子会腹泻，故身体虚寒的人不宜多吃。

高血压患者服药时

专家建议，在服用降压药期间，不要吃柚子或饮用柚子汁，否则可产生血压骤降等严重的毒副作用。

服抗过敏药时

病人轻则会出现头昏、心悸、心律失常、心室纤维颤动等症状，严重的还会导致猝死，所以，服抗过敏药时不要吃柚子。吃柚子时不能同时服用的药物还有：冠心病常用的钙离子拮抗剂、降血脂药，消化系

统常用的西沙必利及含咖啡因的解热镇痛药物等。

肾病患者需要谨慎食用

柚子中含有大量的钾，肾病患者服用要在医生指导下才可以。

不能与某些药物同食

柚子中含有一种不知名的活性物质，对人体肠道的一种酶有抑制作用，使药物正常代谢受到干扰，令血液浓度明显增高。影响肝脏解毒，使肝功能受到损害，还可能引起其他不良反应，甚至发生中毒。

总结：柚子可以帮助降低血糖、降低血脂，还能治疗高血压、降低胆固醇，可以说功效非常多，适合很多有这些疾病困扰的朋友们来吃。另外柚子除了直接食用之外，也有很多其他的制作方法，可以让柚子更加美味，没有苦涩味。文章中推荐的几款美食你都学会了吗？