# 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<br>品牌:柚不二<br>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

柚子是平时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疾病患者食用的原因。

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、普通和桃子等等，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°C，下火170°C，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反应。

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?