

南阳猕猴桃的功效与作用,西峡猕猴桃的吃法,猕猴桃价格

产品名称	南阳猕猴桃的功效与作用,西峡猕猴桃的吃法,猕猴桃价格
公司名称	南阳白河科技孵化园有限公司
价格	50.00/斤
规格参数	
公司地址	南阳市卧龙区汉画街118号
联系电话	18238118463 13838752788

产品详情

猕猴桃在我国有悠久的发展历史，早在两千多年前的《尔雅》、《诗经》及以后的唐、宋、明、清医学书籍中就有所记载。

真相一：

猕猴桃的维生素C含量是橘子的5-10倍

猕猴桃号称“水果之旺”，猕猴桃鲜果中维生素C含量高于山楂，是柑橘的5~10倍，仅次于枣、沙棘和刺梨。维生素C具有比较强的还原性，所以是一种很强的水溶性抗氧化维生素，它可以提高体内红细胞的抗氧化力，提高机体免疫水平。

真相二：

猕猴桃的膳食纤维含量是菠萝的2倍

猕猴桃含有丰富的膳食纤维，每100克猕猴桃中含有2.6克膳食纤维，约为菠萝中膳食纤维的2倍，除了含量丰富，猕猴桃中同时含有可溶性、非可溶性两种膳食纤维，其中非可溶性膳食纤维促使排便，预防及改善便秘，清除体内垃圾，促进肠道内的有益菌群的生长；可溶性膳食纤维有促进肠道蠕动的作用，能够延缓肠道对糖、脂质的吸收，控制血糖升高。

真相三：

近代研究发现猕猴桃可降低甘油三酯

关于猕猴桃功效，公元739年，唐代名医陈藏器在《本草拾遗》一书中写道：“猕猴桃味咸、性温、无毒，可供药用；主治骨节风，瘫痪不遂，长年白发，痔病、调中下气”。宋代刘翰、马志等在《开宝本草》中写道：“猕猴桃止暴渴，解烦热，下石淋。热奎反胃者，

取汁和生姜汁服之”。

1973《全国中草药汇编》里载有“猕猴桃果味酸、甘；性寒。调中理气，生津润燥，解热除烦。根、根皮：味苦、涩；性寒。清热解毒，活血消肿，祛风利湿”。近代研究发现，猕猴桃可防止致癌物质亚硝酸胺生成，还可降低血胆固醇及甘油三酯水平，对癌症及高血压、血脂异常、冠心病等有预防和辅助治疗作用。

真相四：

猕猴桃可以和海鲜一起吃

传说是大量的维生素C会让海鲜中的五价砷还原为毒性较强的三价砷。这话看似惊悚，但细想一下，谁会一次吃一斤多猕猴桃，同时再吃一满脸盆的虾蟹？更重要的前提是：这些虾蟹还必须是严重污染的水域里面生长的，砷超标需要达到500倍。所以不要忘了“抛开剂量说毒害，等于耍流氓”。

真相五：

猕猴桃可以与牛奶同食

话说这样的搭配容易让牛奶凝固不易消化。那么，牛奶遇到猕猴桃汁后出现絮状物，难道就不能消化了吗？照这么说，酸奶都不要喝了，因为蛋白质都凝固不能吸收了。殊不知我们自己的胃酸的酸度要远高于猕猴桃，奶类中的酪蛋白遇到酸性物质后就凝固成豆花一样的东西，因此会在胃里面慢慢消化，不会“顺流而下”，所以能更好的吸收，这是太简单的常识了。

真相六：

胃寒的人也能吃猕猴桃

所谓的胃寒其实是胃消化功能较弱，不能吃难以消化或温度比较低的食物，所以首先不要吃冰凉的猕猴桃，以免让胃受凉后影响消化功能；其次不能吃太硬的猕猴桃，因为没有完全熟透的猕猴桃中蛋白酶的活性较强，容易刺激上消化道粘膜，甚至分解口腔粘膜中的蛋白质，引起刺痛的不适感觉，所以建议饭后食用成熟的猕猴桃。其实，猕猴桃和高蛋白的肉类一起搭配，会更好的促进肉类的消化，并且给菜肴丰富的口味。