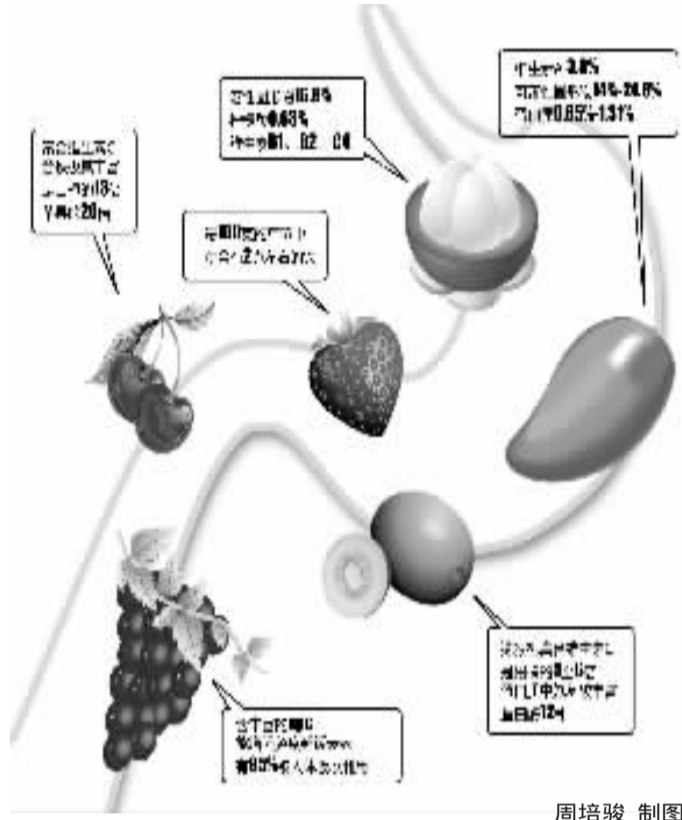


# 四月饮食排毒正当时

# 六大水果让身体告别“冬眠”

春天已经来临,我们的身体也该告别“冬眠”状态。眼下,水果正越来越明显地改变着传统美容方法。它们正在成为特效护肤产品的重要成分之一,为我们的皮肤阻隔环境毒素的侵害,抵抗细菌的感染,减少岁月的痕迹。

此外,有营养学专家称,多数人会在冬季补充大量高热量食物,且缺乏运动,这使机体内的酸碱平衡被破坏。所以在春季我们就需要正确排毒,重新恢复机体平衡。 青年报 解敬阳



周培骏 制图

## 山竹

### 阻隔环境毒素

山竹含有丰富的蛋白质和脂类,对机体有很好的补养作用,对体弱、营养不良、病后都有很好的调养作用。山竹果肉含可溶性固形物16.8%,柠檬酸0.63%,还含有其他维生素B1、B2、C4和矿物质,具有降燥、清凉解热的作用,因此,山竹不仅味美,而且还有降火的功效,能克榴莲之燥热。另外,山竹含有丰富的蛋白质和脂类,对机体有很好的补养作用,对体弱、营养不良、病后都有很好的调养作用。

山竹富含纤维素,在肠胃中会吸水膨胀,过多食用反而会引起便秘。另外,山竹属寒性水果,所以体质虚寒者少吃尚可,多吃不宜,切勿和西瓜、豆浆、啤酒、白菜、芥菜、苦瓜、冬瓜荷叶汤等寒凉食物同吃,若不慎吃过量,可用红糖煮姜茶解之。

## 芒果

### 补充微量元素

芒果果实营养价值极高,维生素A含量高达3.8%,比杏子还要多出1倍。维生素C的含量也超过橘子、草莓。芒果含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分,均为人体所必需。芒果可溶性固形物14%-24.8%,含糖量11%-19%,蛋白质0.65%-1.31%,每100克果

肉含胡萝卜素2281-6304微克,而且人体必需的微量元素 硒、钙、磷、钾等)含量也很高。

值得注意的是,饱饭后不可食用芒果,不可以与大蒜等辛辣物质共同食用,否则,可以使人发黄病,目前,其机理还不清楚,但这是世俗经验之谈。又据报道,有因为吃了过量的芒果而引起肾炎的病例,故当注意。

## 草莓

### 拥有“铁”的身体

关于草莓的多重营养价值,营养师们都做过很多的讲解。专家强调的是草莓做为植物性的食物,有着突出的“补铁”作用,这是一般蔬菜、水果难以达到的。在每100克的草莓中就含有2克左右的铁,500克草莓所提供的铁即可达到成人每天需要量的一半,可见草莓的铁含量的确是很高的。

## 葡萄

### 增强免疫能力

葡萄特别适合“懒惰”的人吃,因为最健康的吃法是“不剥皮、不吐籽”。葡萄皮和葡萄籽比葡萄肉更有营养。红葡萄酒之所以比白葡萄酒拥有更好的保健功效,就是因为它连皮一起酿造。而法国波尔多大学的研究人员也发现,葡萄籽中含量丰富的增强免疫、延缓衰老物质opc,进

入人体后有85%被吸收利用。

## 樱桃

### 美化肌肤细胞

自古以来就是美容果。樱桃汁能帮助面部皮肤嫩白红润、去皱清斑,是不少美白产品的最爱。樱桃不仅富含维生素C,而且含铁极其丰富,是山楂的13倍,苹果的20倍。除了含铁量高之外,它还含有平衡皮质分泌、延缓老化的维生素A,帮助活化细胞、美化肌肤。

## 猕猴桃

### 抵御春季干燥

猕猴桃富含维生素C,是等量柑橘中的五至六倍。所富含的维生素E不具有强效抗氧化作用,能消除斑点和暗疮,增强皮肤的抗朽迈能力。果实内含有糖类,蛋白质中氨基酸丰富,蛋白酶十二种,维生素B1、C,胡萝卜素以及钙、磷、铁、钠、钾、镁、氯、色素等多种成分。这些都是对人体肌肤有益的成分,能帮助肌肤缓解春季带来的干燥。

温馨提示:水果是人人都爱的食物,但吃水果也有一定的讲究,盲目的吃水果吃会损害自己的健康。过量食用水果,会使人体缺铜,从而导致血液中胆固醇增高,引起冠心病,因此不宜在短时间内进食水果过多。

## [专家指点] 身体排毒并不难

### 1、多食用纤维素

多吃蔬菜和水果,任何蔬菜都可以。这些纤维素就像是清洁肠道的扫帚,使肠道焕然一新。

### 2、少吃高脂肉类

目前还不适合吃猪肉、羊肉、牛肉等高脂肪的肉类,春天应该多吃新鲜蔬果,可少量食用

瘦禽肉和鱼肉。

### 3、少喝牛奶

可以食用一些酸奶制品代替牛奶,如酸牛奶、乳酸乳、奶酪和乳酸菌饮品等,这些食物都不含糖且低脂肪。

### 4、选择正确的饮品

如果有条件的话,最好在早餐前30分钟喝一杯柠檬水。日

常多喝红茶和花草茶(甘菊、姜片和玫瑰等),少喝绿茶,少喝咖啡。可可和甜汽水最好不要喝,因为这对你的身体都没有任何好处。

### 5、吃健康的甜食

甜食会对人体健康产生一定影响。如果真的喜欢甜食,也需要选择健康甜食,如自制水果沙拉或浆果果冻。

## “清洗空气”打造绿色之家

青年报 解敬阳

本报讯 旨在打造全新健康生活的QLIN WNX中国首次新品发布会近日召开,它是由QLIN欧琳集团和韩国WNX公司基于战略层面的合作而创立的高端品牌,坚持韩国原厂生产、原装进口。

发布会现场特意布置成了森林风格,让众人仿佛踏入大自然般的自然清新生活……签约仪式结束后,现场为大家推介了3款QLIN WNX品牌高端智能空气净化器,通过产品视频的演绎以及细致诠释,将产品的主要功能及特点悉数展示。其中更推出了本次活动的明星产品——新

一代智能空气清洗机。作为空气净化器的升级版,空气清洗机是一款可以净化空气的加湿器,更适用于卧室和客厅,能够提升睡眠质量,带给人雨后森林的感觉,并集湿度调节与杀菌于一体,全方位地营造绿色健康的生活环境。

据介绍,QLIN WNX将针对我国室内及室外污染严重、复杂的空气,对医院、学校、体育馆等超大公共空间和客厅、卧室、儿童房等居家生活空间提供健康空气解决方案。除了高端空气净化产品,还将在水处理产品领域进行深入的研发,为用户创造一个健康、纯净、安全的生活环境。

## 《我叫MT2》沪上高校巡游



青年报 解敬阳

本报讯 腾讯焕新一代3D手游《我叫MT2》近日正式推出公会战版本,于是,菊爆大队和迪奥布斯这两个阵营的成员纷纷行动起来,前往包括上海交大、同济大学、上海财大、华东师范大学、上海师范大学、华东理工大学等在内的30所高校进行巡游,将新版本发布的好消息分享给更多人。日前,他们将新版本带到了上海交大,与交大学子们进行了互动,也送出众多周

边好礼。

《我叫MT2》公会新版本以公会为主体,主要是进行资源的争夺,从公会、个人、英雄三方面全面展开,全方位围绕战争打造出“公会战争圈”的新概念。新版本还有全新玩法“铭刻系统”,以及推出了4位全新个性英雄等。当哀木涕、傻馒、劣人、地中海等MT2主角英雄携游戏新版本来到上海交大之后,引起了学子们的关注,不少游戏玩家认为“新版本很给力”。

## “郎朗艺术世界”落沪

青年报 解敬阳

本报讯 每一轮的城市社区的升级,都是一次智慧与精神的碰撞融合,都有一个灵魂地标拔地而起。2015年,中鹰·黑森林立意携手全球一系列顶级艺术大师,将城市“森林音乐会”引入上海,把媲美纽约中央公园的中鹰·黑森林打造成“东方瓦尔德尼”艺术文化地标。

继3月28日“诗·低语·自然”中鹰·黑森林之春钢琴独奏音乐会”拉开中鹰·黑森林古典音乐季序幕之后,4月3日国际钢琴巨星、世界古典音乐新一代领军人物——郎朗战略签约中鹰·黑森林,标志着“郎朗艺术世界”和“郎朗艺术世界”入驻中鹰·黑森林项目正式启动,双方的长期友好合作,将实现城市区域文

化价值的完美升级,将实现中鹰·黑森林打造都市文化地标的华丽转身。

“郎朗艺术世界”、“郎朗艺术世界”落户上海,并选择中鹰·黑森林为战略合作伙伴,是一次音乐与建筑的激情碰撞,这是一次艺术与设计的巅峰对话。中鹰·黑森林秉持着“绿色科技、森林音乐、运动时尚”的开发理念。2015年,中鹰·黑森林致力于全方位人文艺术氛围提升,以打造更具艺术深度的高端智能生态社区,从艺术、生活各层次突破传统品牌建设固有模式,从文化、艺术等多元战略集聚金字塔顶端人群,形成品牌聚合效应。“郎朗艺术世界”、“郎朗艺术世界”的签约入驻,也宣告着中鹰·黑森林绿色科技高端大宅开启了中国城市森林音乐住宅的新纪元。