

食品安全系列宣传 2021 年之二十一：

多吃能防癌！夏天最好的保健食物你知道是什么吗？

科普中国-乐享健康 2021-06-30

熊 猫 医 学 科 普

夏天最好的保健食物竟然是它！



文字：北京协和医院 于康

夏天太热了！想要减肥的我，
吃点啥养生呢？烤串？火锅？
还是刺身？



你个呆呆，到底是想减肥还是要作死？夏天最好的养生食物，自然是苦瓜啊！



熊猫，你还是不是兄弟
啊，竟然让我吃苦瓜！

你误会哥哥我了。这样，
我请北京协和医院临床
营养科于康教授来说说
苦瓜的益处吧！



苦瓜，虽然又苦又涩，样子也不好看，但是营养价值非常高。

于康

教授

北京协和医院

临床营养科



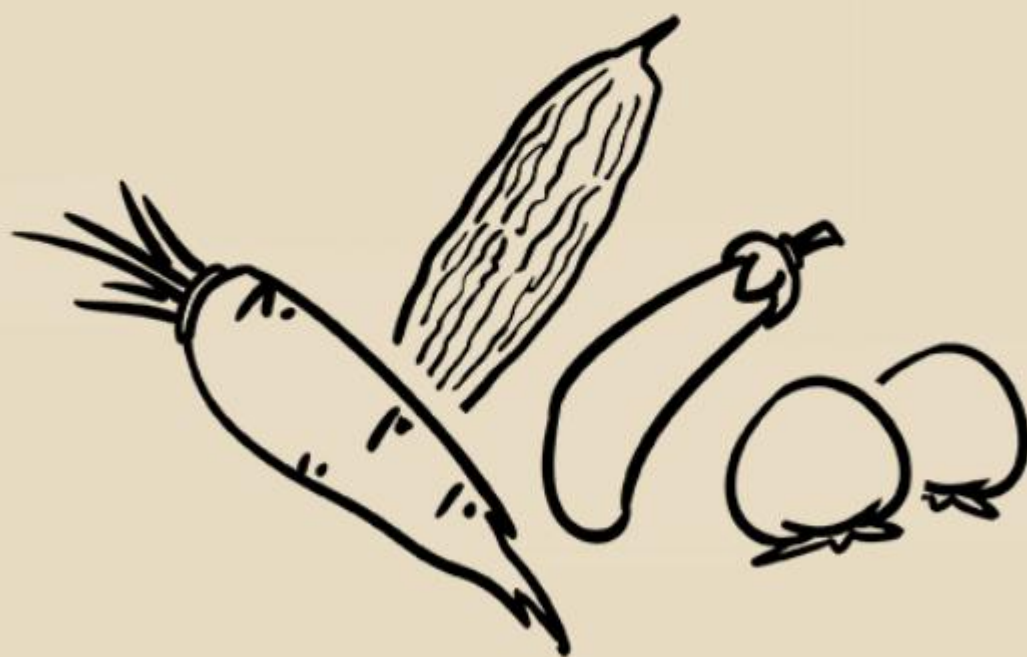
西瓜好吃，大家都喜欢。
难吃的苦瓜到底有神马
好处呢？



咱们一点一点的说明白，
苦瓜为什么好。



1. 热量低。100克苦瓜只有22卡路里热量，比韭菜、油菜、菜花等蔬菜都低。非常适合想减肥的人。



苦瓜里含有铬——葡萄糖耐量因子的重要成分。热量低还含铬，所以苦瓜对糖尿病患者益处特别大。

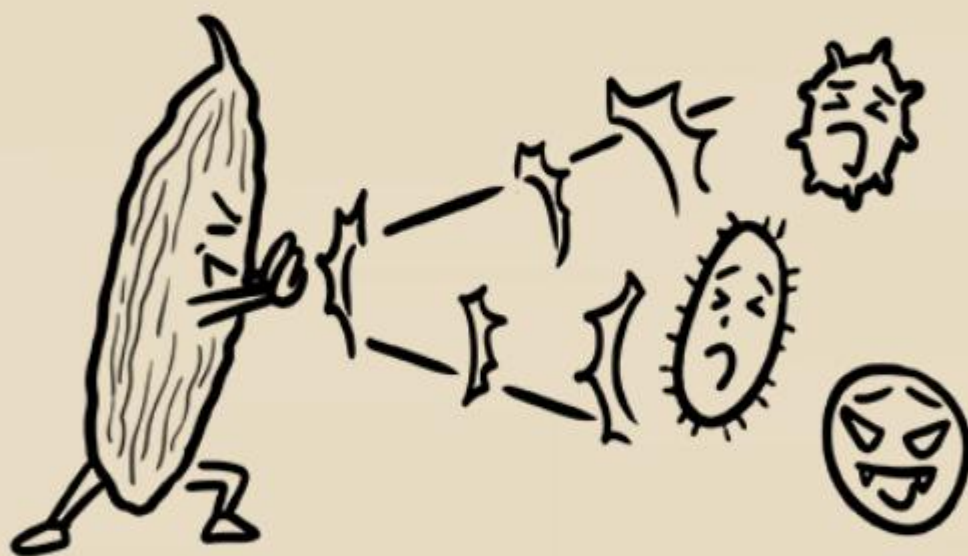
铬



2. 维生素C含量丰富，有助于延缓衰老。100克苦瓜里大约含有56毫克维生素C，是西红柿的3倍、黄瓜的7倍。



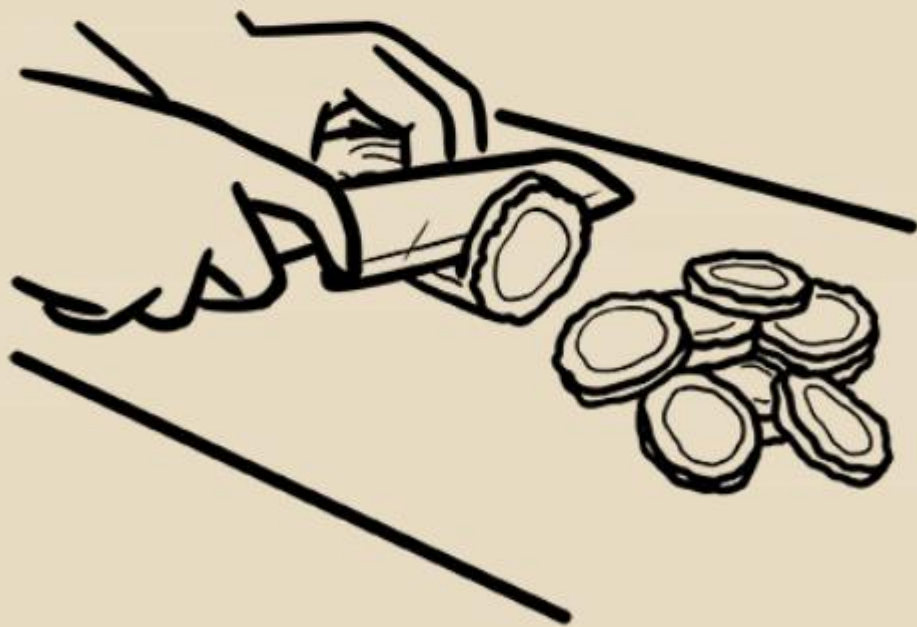
3. 抗肿瘤作用。苦瓜里含有葫芦烷型三萜化合物，有助于抑制肿瘤生长。



说一千，道一万，苦瓜还是苦啊。于教授，有什么办法去去苦味啊？



苦瓜里的苦味物质主要是苦瓜苷。推荐一个能大大减少苦味的小妙招给大家。苦瓜切片后，放入冰箱里冰镇一段时间或放入沸水中焯一焯。



于教授，我还想请教
您，苦瓜是生吃好，
还是做熟了吃好啊？



各有各的好处。苦瓜生吃，
营养素保存更好，尤其是
维生素 C。苦瓜熟吃，对
胃肠道的刺激更小。



那我们买苦瓜，
是买深颜色的，
还是浅颜色的？



买苦瓜，建议买深颜色的。
因为颜色越深，奎宁含量越
高，保健效果越好。



最后叮嘱一句，不建议用苦瓜炒鸡蛋哦。因为苦瓜非常吸油，而炒鸡蛋的时候往往得放很多油。苦瓜炒鸡蛋，实在不是一道健康的菜。



明白了，谢
谢于教授！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医生医学漫画” 供稿

多吃能防癌！夏天最好的保健食品你知道是什么吗？