

冬季時令水果 哪些營養豐富必吃？

導讀：每個季節都有當季的蔬菜和水果，而冬天妳應該要吃的食物，就是柳橙、草莓、葡萄、釋迦等，因為它們可以提高免疫力，減少炎症，讓妳可以快速從疾病中恢復。此外，不要忘了保持運動習慣和足夠的飲水量。

一、哪些冬季時令水果必吃？

1、必須食用柳橙

在妳的飲食中加入柳橙，它可以提高妳的免疫力，並降低炎症的風險。如果妳咳嗽、感冒和病毒發燒，吃一些柳橙可以幫助妳自然的復原。

2、必須食用草莓

草莓富含維生素 C，當提到預防感染時，草莓是美味和健康的最佳選擇。食用一份草莓就能滿足妳一天的維生素 C 劑量。

冬季的水果可以提高免疫力。

3、必須食用蘋果

不像其他常用的水果，蘋果富含豐富的纖維、低血糖負荷，這使它非常適合糖尿病患者食用。蘋果也富含類黃酮的槲皮素，可以提高整體的免疫力。

4、必須食用釋迦

釋迦是冬季才有的水果，它富含鎂，可以幫助維持體內電解質平衡，也降低關節炎和風濕的風險，這些是冬天常見的疾病。

5、必須食用葡萄

有什麼比葡萄更能保持水分和防止養分流失？它具有免疫調節作用，減少炎症，並幫助身體沖洗掉有害的毒素。

6、必須食用石榴

別再將薯片或是垃圾食物當成點心，妳應該改吃石榴。它可以幫助妳的皮膚容光煥發很長一段時間，它的抗炎作用也可以幫助妳預防免疫相關的疾病。

二、冬季如何自我保健？

1、務必保持溫暖

雖然現在大多是暖冬，但是寒流來時氣溫還是非常低。因此，務必保持妳的體溫，穿著保暖，必要時，戴上手套和帽子。

2、飲食健康均衡

由於冬季是感冒和流感的好發季節，因此，想要預防生病最好的方式就是提高免疫力。多吃含有豐富營養的食物，如蔬菜、水果，幫助提高妳的免疫力。

3、飲用大量的水

許多人在冬天都因為很少流汗而減少飲水量，但這樣除了容易尿路感染之外，並會影響身體健康。因此，保持妳的飲水量，以防止生病。

4、保持運動習慣

雖然寒冷有可能讓妳不想要運動，但這樣會降低妳的免疫力。因此，維持運動的習慣，每週運動至少 20 小時。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

