

热量低水分足的冬瓜不吃真的亏



冬瓜有什么营养？

冬瓜比较耐热,最适宜的生长温度是 25~30℃,具有高产量、耐贮藏的优点,也是夏秋时节相当受欢迎的蔬菜。冬瓜的热量超级低,只有 10 千卡/100 克,在常见蔬菜里想要找到比冬瓜热量还低的蔬菜,还真挺难的。就连咱们心目中的“减肥神器”黄瓜和大白菜,它俩的热量也都比冬瓜高,分别是冬瓜的 1.6 倍和 2 倍。并且,冬瓜的含水量高达 97%,比吃起来口感水灵灵的黄瓜还高呢,这也是民间传言吃冬瓜“利尿”的主要原因。在其他营养成分上,冬瓜还含有膳食纤维、维生素 C、钾、瓜氨酸、丙醇二酸等成分。

膳食纤维

冬瓜虽然含有膳食纤维,但含量上不突出,只有 0.9 克/100 克,好在热量低,可以多吃一些。膳食纤维可增强饱腹感,帮助减肥;也能让便便变得更柔软,促进胃肠蠕动,对预防便秘有帮助。

维生素 C

冬瓜的维生素 C 含量为 16 毫克/100 克,比苹果和西红柿的含量高;也有文献显示为 27 毫克/100 克,能和早橘相媲美。只不过,一般情况下冬瓜都是烹调后再吃,维生素 C 会有一些损失,所以也不能指望吃它补

充多少维生素 C。

矿物质钾

饮食中多摄入钾对平稳血压有帮助,冬瓜的钾含量如果单从数据上看并不优秀,仅为 57 毫克/100 克,但它热量低,即便吃上 300 克,摄入的热量也仅为 30 千卡,却能补充 171 毫克的钾。这对于怕胖的小伙伴来说,也算个好消息,在控血压的同时,还能兼顾减肥大计。

瓜氨酸

瓜氨酸是一种人体非必需氨基酸,最初是从西瓜果实的汁液中鉴定出来的,后来在其他葫芦科水果中大量发现,瓜氨酸是一种有效的羟自由基清除剂,可有效保护 DNA 和酶类免受氧化损伤。冬瓜含有丰富的瓜氨酸,在 7 种常见的葫芦科品种果实(冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜、甜瓜以及西瓜)中,冬瓜中的瓜氨酸含量在 7 种果实中排名第二,仅次于西瓜。并且成熟度越高的冬瓜,瓜氨酸含量越高。

丙醇二酸

冬瓜中含有一种叫作丙醇二酸的成分,这种物质能抑制体内糖类物质转化成脂肪,从而防止体内脂肪沉积和堆积,这对有减肥和控制体重需求的人群有些帮助。



如何挑选冬瓜？

购买冬瓜的时候可以选外形匀称、表皮光滑、没有斑点、没有伤痕,带有一层粉末状白霜的冬瓜较为新鲜。

很多商场里的冬瓜都是已经切好的冬瓜片,这种情况下,大小相近的建议选重一点的,说明水分充足更为新鲜,口感也更好;也可以用手指轻轻按压一下冬瓜果肉,选稍微硬实一点的,买回家后要尽快吃完。

很多人不喜欢有酸味的冬

【小结】

冬瓜具有水分充足、热量低、补钾、有益于心血管健康以及能帮助减肥的作用。即便是高血糖人群也能放心吃冬瓜,因为冬瓜的碳水化合物含量很低。夏秋时节正是冬瓜鲜嫩可口的时候,买回家做冬瓜排骨

汤,一般情况下,冬瓜的果糖含量越高果实越甜;苹果酸含量越低酸味越小;糖酸比越高冬瓜的口感越好。所以,如果想要选口感好一点的冬瓜,可以关注下品种,有实验通过对 112 份冬瓜种质资源材料的测定,筛选出了一些口感比较甜的冬瓜,比如 B662 冬瓜、B659 冬瓜、B595 冬瓜、B661 冬瓜、B586 冬瓜、B637 冬瓜、B639 冬瓜。

汤、虾皮冬瓜汤、冬瓜鸡蛋汤、素炒冬瓜、冬瓜酿肉、冬瓜炒虾仁等都相当美味。最关键的是:冬瓜很容易熟,不要烹调太久,也要少油少盐哦。

(来源:科普中国)

健康骑行有技巧

如今,周末在郊野骑行已成为人们日常休闲的生活方式,了解一些骑行时的运动量选择及技巧很有必要。

开始骑行时,应该根据个人的生活习惯和现有的运动习惯来合理选择运动量。建议一般情况下,首次骑行时间保持在 30 分钟左右,骑行速度应保持均匀。每周保持 2~3 次的训练量,之后再逐渐增加运动量。要避免过量运动,可以通过监测运动时的心率来把握合适的强度。通常建议将运动时的心率保持在最大心率的 60% 到 80% 之间。最大心率的一个

简单估算方法是用 220 减去你的年龄。另一种衡量方式是在一次锻炼后观察次日早晨的身体状况,确保没有显著的疲劳感。

骑行中,应保持身体正直,微微前倾,手臂自然弯曲,不要过度紧张。应该注意背部保持挺直,但同时避免过度用力,这样可以有效地减轻腰部的压力。正确的姿势不仅有助于预防腰肌劳损,还能防止上背部变得僵硬或疼痛。抓握把手时应尽量自然,肘关节微曲,缓冲手臂的震动,避免前臂肌肉的过度疲劳。在骑行时,应该让重心均匀分配到鞍座和把

手上,减少肩、肘、腕关节的压力,避免由于上肢关节压力过大引起关节不适。蹬踏动作应由大腿和臀部主导发力,确保下肢的发力感良好,避免小腿过度发力导致痉挛等问题。

需要注意的是,开始骑行时可以在安全场地多加练习,掌握动作要领,以提高骑行的效率 and 安全性。骑行中要注意防止长时间的阳光照射,涂抹防晒霜,避免晒伤。尽可能选择有树荫的自行车道骑行。骑行中还要注意眼睛注视前方,提前观察路况,以便及时反应。

(来源:人民网)

上海奉贤拍卖行有限公司拍卖公告

受有关部门委托,我行定于二〇二四年十一月八日公开拍卖旧车一批,现将有关公告如下:

一、拍卖标的:

1、旧车一批;

二、咨询、看样、登记时间、地点:

1、咨询、登记时间:
2024年11月6日11月7日
上午:9:00—11:00
下午:13:30—15:00
2、咨询登记地点:上海市奉贤区南桥镇立新路281号

3、联系电话:57185234

4、联系人:何先生

三、拍卖时间、地点:

1、拍卖时间:

2024年11月8日(星期五)上午10:00

2、拍卖地点:上海市奉贤区南桥镇立新路281号。

注:1、竞买人持身份证和《企业法人营业执照》登记及法人身份证登记。2、竞买人委托代理人参加竞买的,代理人必须出示合法有效的委托文书。拍卖保证金:旧车10000元/辆。必须在拍卖会(2024年11月7日15:00时)前解缴至本公司账户后方可办理拍卖登记手续。

上海奉贤拍卖行有限公司

二〇二四年十一月一日