

吃黄瓜的好处

产品名称	吃黄瓜的好处
生产厂家	厦门新广伟智贸易有限公司
价格	/
规格参数	:
公司地址	思明区莲岳路
联系电话	17810260092

产品详情

吃黄瓜的好处

经常吃黄瓜有一定好处，比如可以补充维生素C、维生素E、维生素B2、磷、钙、铁等矿物质及多种微量元素，可以帮助身体增加新陈代谢，同时还有以下好处：

- 1、**清热利尿**：黄瓜中含有大量水分，每天食用一根有助于促进肾脏代谢，排除尿液，有助于体内积攒的毒素的排出；
- 2、**排毒通便**：黄瓜中含有的膳食纤维可以促进人体胃肠道蠕动、促进消化，有助于粪便的形成，对润肠通便有一定帮助，每天食用一根黄瓜还可以预防便秘的发生；
- 3、**缓解疲劳**：黄瓜中的维生素B1可以帮助缓解大脑和神经的紧张、疲惫，能够改善食用者的睡眠质量；
- 4、**增加饱腹感**：每天食用一根黄瓜，尤其是饭前食用，还可以增加饱腹感，进而减少其

他高热量、高脂肪食物的摄入，有助于减轻体重；

5、补水保湿：黄瓜中含有较多的维生素E

及水分，可以帮助补充皮肤水分，对改善肌肤粗糙、干燥等问题有一定帮助；

6

、增加营养：黄瓜能够给机体提供多种维生素、矿物质以及微量元素，有助于增强免疫力。