

2011年公卫医师：南瓜可用充饥 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654480.htm 南瓜属于葫芦科一年生蔓生草本植物的一种，其野生祖先原产于墨西哥，很早就传入我国，广泛栽种、食用，因而有“中国南瓜”之说。南瓜属于葫芦科一年生蔓生草本植物的一种，又叫倭瓜、冬南瓜。其野生祖先原产于墨西哥，很早就传入我国，广泛栽种、食用，因而有“中国南瓜”之说。南瓜的果肉和种子均可食用，花也可以食用。在我国，南瓜既当菜又代粮，在农村很有人缘。近年来，人们发现南瓜不但可以充饥，而且还有一定的食疗价值，于是土味十足的南瓜得以登大雅之堂。鲜南瓜中含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E和钙、钾、锌、铬、硒等矿物质。在三大产热营养素中，南瓜以碳水化合物为主，脂肪含量很低，为很好的低脂食品；南瓜中稀有氨基酸瓜氨酸含量达20.9毫克/100克，可溶性糖含量达到5.57%~7.52%，与西瓜接近。常食南瓜可为人体排毒解毒。南瓜中丰富的维生素C可防止食物中的硝酸盐在消化道中转变成致癌物质亚硝胺，降低了硝酸盐的致毒作用。南瓜中还有一种分解亚硝胺的尿素酶，它与南瓜中的生物碱、葫芦巴碱、南瓜子碱等共同作用，可消除或分解亚硝胺的毒性。南瓜中还含有甘露醇，它有较好的通便作用，可以减少粪便中毒素对人体的危害，尤其对结肠癌有预防作用。近年来的实验研究表明，南瓜汁的某些成分可以中和食物中的部分农药，从而降低农药对人体的蓄积毒性。南瓜中含有较丰富的果胶，含量为1.14%~2.03%（干重的9.98%~15.49%）比富含

果胶的胡萝卜都高，果胶具有极好的吸附性能，能粘接并有效地消除体内的细菌毒素和汞、铅等重金属及放射性元素的毒害影响，减少人体的中毒概率。南瓜所含果胶还可以保护胃肠道粘膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。南瓜含有丰富的钴，钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素B12的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效；南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师：营养学基础](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：酒后饮茶小心伤肾](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：食具消毒 特别推荐：](#) [#fff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com