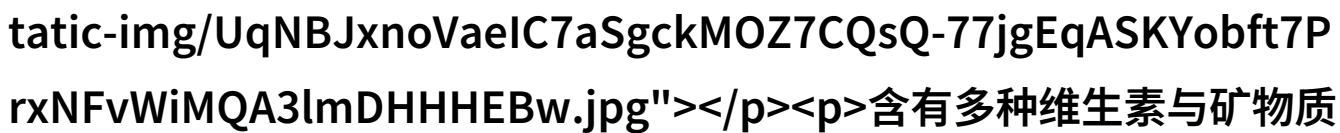
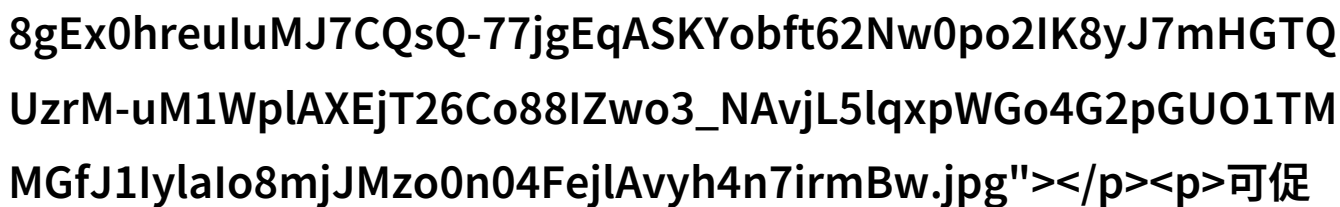


苹果健康的选择与美味的享受

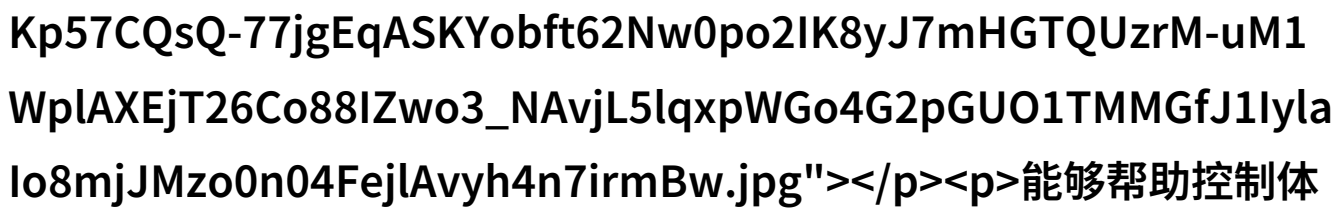
苹果，作为一种营养丰富且口感诱人的水果，是许多人每天必不可少的一份食物。它不仅可以作为零食来享用，还可以制作成各种各样的甜品和饮料。以下是关于苹果的一些重要特点：

含有多种维生素与矿物质

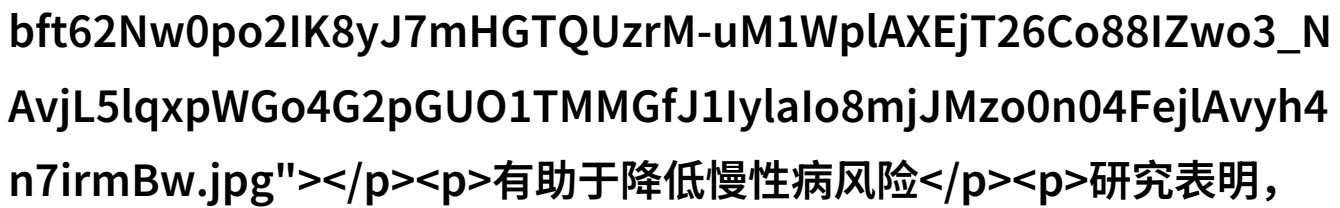
苹果中含有丰富的维生素C、K，以及多种B族维生素，这对于保持免疫力和皮肤健康至关重要。此外，它还含有钾、铁和镁等矿物质，对心脏健康非常有益。

可促进消化系统功能

苹果中的纤维能够帮助膨胀肠道，促进肠道运动，有助于预防便秘，并且支持大肠细菌群落的正常发育，从而增强免疫系统。

能够帮助控制体重

由于其低热量、高纤维的特性，吃苹果是一种很好的减肥方式。它能给予你满足感，同时不会增加过多卡路里摄入。

有助于降低慢性病风险

研究表明，定期食用新鲜蔬菜和水果，如苹果，可以显著降低患上心血管疾病、中风、糖尿病等慢性疾病的风险。



GUO1TMMGfJ1lYlalo8mjJMzo0n04FejlAvyh4n7irmBw.jpg"></p>

<p>富含抗氧化剂</p><p>苹果中的植物化学成分如花青素，有助于保护细胞免受自由基损伤，从而减缓衰老过程并可能对某些类型癌症具有预防作用。</p>

<p>多样化使用途径</p><p>苹果不仅可以直接食用，还可以制作成酱油、醋、酒精饮料以及烘焙食品。无论是做成apple pie还是apple cider，它都能带来独特且令人愉悦的口感体验。</p><p>

下载本文pdf文件</p>