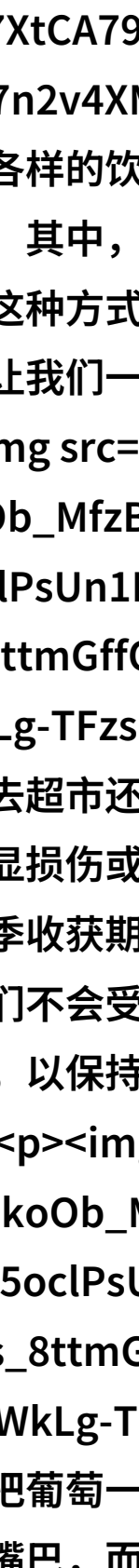
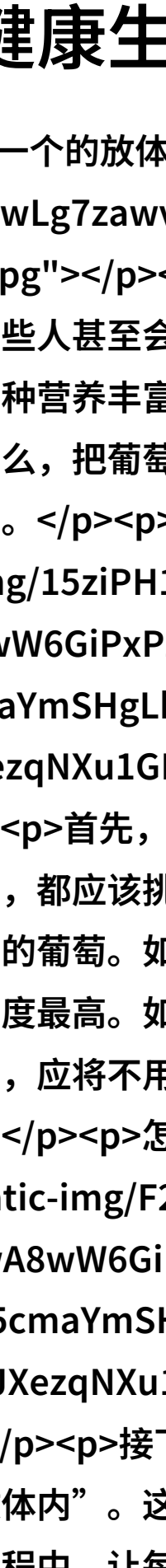


葡萄一颗颗健康生活方式中的营养小妙招

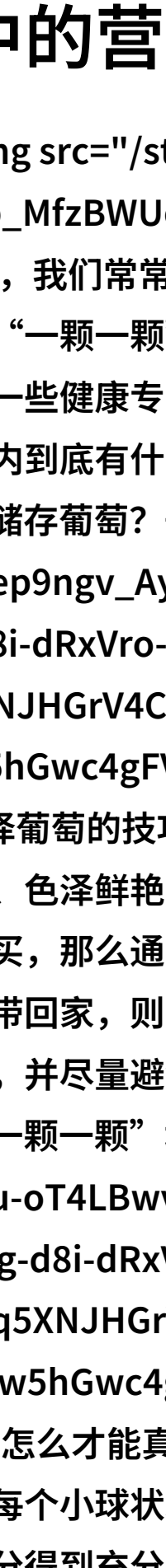
为什么要将葡萄一个一个的放体内？

在日常生活中，我们常常会听到各种各样的饮食建议，有些人甚至会主张将某些食物“一颗一颗”地吃下去。其中，葡萄作为一种营养丰富的小水果，也被一些健康专家推荐采用这种方式来摄入。那么，把葡萄一个一个的放体内到底有什么好处呢？让我们一起探索一下。

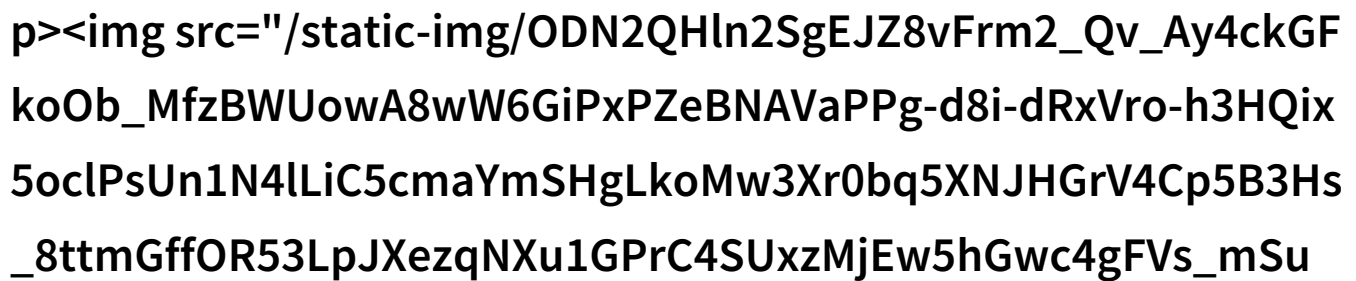
如何正确选择和储存葡萄？

首先，要把握住正确选择葡萄的技巧。不论是去超市还是农贸市场，都应该挑选那些外皮光滑、色泽鲜艳、且没有明显损伤或霉变的地方的葡萄。如果是在季节性购买，那么通常春季和秋季收获期所出的新鲜度最高。如果你准备把它们带回家，则务必确保它们不会受潮。在家里，应将不用的部分密封保存，并尽量避免高温环境，以保持其新鲜度。

怎样才算是真正“一颗一颗”地吃？

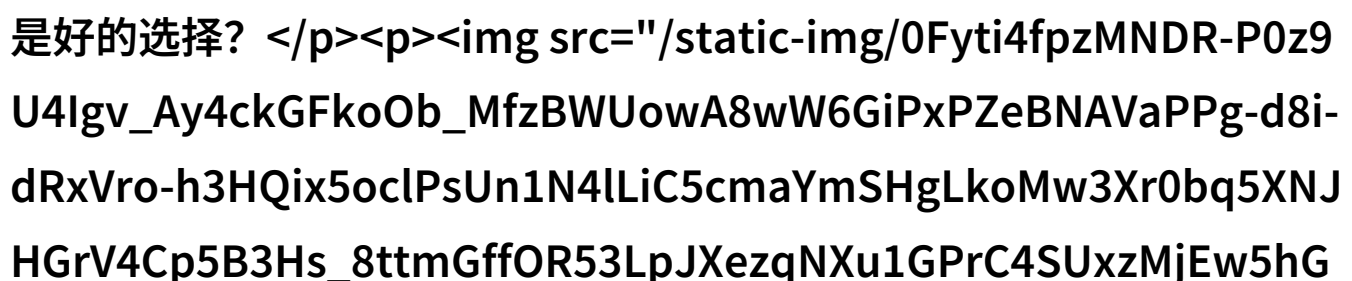
接下来，我们要谈谈怎么才能真正做到“把葡萄一个一个的放体内”。这并不是说直接将每个小球状水果都塞进嘴巴，而是在品尝过程中，让每个口感不同的部分得到充分发挥。比如，如果是一种甜美多汁的红酒葡萄，可以慢慢品尝它那浓郁而甜蜜的情感；而如果是一种酸甜适中的绿色大桃子型表面清脆透亮的小黄瓜类，其独特风味也值得细细享受。

为何需要这样品尝？



科学研究表明，通过这种方法可以更有效地释放出这些小水果含有的营养成分，如维生素C、抗氧化剂等。这与我们平时习惯的大快朵颐不同，它可能导致部分营养无法完全吸收。而当我们慢慢品尝，每个粒子的结构被我们的牙齿轻轻压碎，这样能够最大限度地促使这些有益成分进入我们的身体。

从哪些方面来说都是好的选择？



此外，这种方式还能帮助我们更好地控制饮食量，因为单独咀嚼每个小球状水果需要一定时间，从而减少了过快吞咽造成的问题。此外，对于一些敏感肠胃的人来说，更为缓慢和仔细的进餐方式可以减少对胃部造成不必要刺激，从而降低消化不良的情况发生概率。

最后，我想提醒大家，无论是快速还是缓慢消费，只要保证自己及时休息，不暴饮暴食，即便是最普通的手法，也能获得相似的健康效果。但对于那些特别想要追求极致享受或者有特殊需求的人群，“把葡萄一个一个的放体内”无疑是一个非常好的选择策略。

[下载本文pdf文件](/pdf/939109-葡萄一颗颗健康生活方式中的营养小妙招.pdf)