



## 你的职业水果是什么

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-08

大多数人根据自己的喜好选择水果的种类。但很多人不知道，不同的水果含有的营养成分不同，适合不同职业的人食用。

疲惫不堪的体力劳动者多吃柿子很有益处。因为疲劳在多数情况下是因为缺血造成的，而柿子里含有很多铁元素，可以刺激血红蛋白的生成。橙子可以帮助经常吸入废气的司机排除体内的毒素。

菠萝很适合运动员。它有消炎和消肿的作用，能改善血液循环，促进肌腱炎症和外伤的康复。

香蕉可以使服务员对消费者的态度更好一些——它能缓和紧张的情绪，提高工作效率，降低疲劳。

经常坐在电脑前的白领应该多吃油梨。因为它含丰富的维生素A、E和B2，对眼睛有益。

老年人和孩子可以多吃一些猕猴桃。因为其维生素C的含量是橙子的两倍，可以更好地提高抵抗力，避免感染疾病。此外，葡萄有祛痰作用，咳嗽的时候可以吃点，但糖尿病患者不宜食用。

[存档文本](#)