

来源：【环球时报健康客户端】

受访专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红

环球时报健康客户端记者 田雨汀

炎热夏季即将来临，“空调、西瓜、WIFI”成了不少人的夏季标配，吃一口清凉多汁、爽脆鲜甜的西瓜，能让幸福感瞬间“爆棚”。科学研究也证实了西瓜爱好者多年来所知道的：这种身披绿外衣、头扎马尾辫的“大圆球”不仅美味，而且营养丰富。近日，美国路易斯安那州立大学营养与食品科学学院发表在国际权威期刊《营养素》杂志的一项新研究显示，经常吃西瓜的儿童青少年和成人的饮食质量更高。