近年来，草莓作为一种食物，受到了越来越多的消费者的青睐。草莓热量高吗？本文将从草莓的营养成分、热量以及草莓的膳食作用等方面，来给您解答。

1、 草莓的营养成分

草莓是一种果实，它含有大量的维生素C、钙、磷、铁和锌等营养成分，还有多种有益于人体健康的植物生物碱，如芦丁和鞣花酸。此外，草莓还含有一定量的糖分、脂肪、粗纤维、水溶性纤维等。

2、 草莓的热量

每100克草莓含有约33千卡热量，属于低热量食物。一般来说，草莓的热量比苹果、桃、梨等水果都要低，所以草莓是减肥的好帮手之一。

3、 草莓的膳食作用

草莓含有大量的维生素C，可以有效抗氧化、促进人体新陈代谢，有助于提高机体免疫力；含有的钙和磷可以预防骨质疏松，同时还可以平衡脑神经系统。此外，草莓的鞣花酸和芦丁可以有效降低血压，预防心血管疾病。

4、 后总结

从上面可以看出，草莓热量不高，而且富含多种营养成分，有助于抗氧化、预防骨质疏松和心血管疾病等。因此，草莓是一种健康的食物，可以作为日常饮食的补充。