

# 木耳不能与哪些食物同食?

众所周知,木耳有黑白之分,然而,大多数人只知道黑木耳的功效与作用,对白木耳的功效与作用了解并不多。木耳的做法虽然很多,还要注意木耳与哪些食物相克,这样才能健康吃木耳哦。

## 木耳的功效与作用

从食疗保健角度来看,黑木耳和白木耳都具有防止脂褐素形成的功效与作用,均属于益寿、抗衰的食品。同时,两种木耳中都含有多糖类物质,具有增强免疫力、抗病毒的作用。但由于两者营养成分含量不同,食用后对人体产生的作用仍有差异。

白木耳中富含维生素D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益;所含磷脂有健脑安神作用,适合中老年人食用。中医认为,白木耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效,适合呼吸

系统较弱的人群。

黑木耳中铁的含量是各种素食中最多的,常吃能养血驻颜,并可防治缺铁性贫血。此外,黑木耳中的胶质具有极强的吸附能力,可减少粉尘对肺的伤害;黑木耳内还有一种类核酸物质,可以降低血中的胆固醇水平,对冠心病、动脉硬化患者颇有益处。

接下来,再来看看木耳与哪些食物相克吧。

## 与木耳相克的食物

木耳不宜与田螺同食:从食物药性来说,寒性的田螺,遇上滑利的木耳,不利于消化,所以二者不宜同食。

患有痔疮者木耳与野鸡不宜同食:野鸡有小毒,二者同食易诱发痔疮出血。

木耳不宜与野鸭同食:野鸭味甘性凉,同时易消化不良。



萝卜和木耳不能一起吃:吃萝卜时就不要再吃木耳,二者一起食用可能导致皮炎。

在使用木耳烹饪时,要多多注意以上几点哦。

新浪网

# 国产大屏手机质优价廉

春节临近,我市手机市场各类促销活动频频推出。

近日,笔者在几家手机大卖场看到,在几大热门品牌的拉动下,目前5英寸以上的超大屏手机市场竞争最为激烈,有些机型优惠价甚至降到300元以下。

在一家大型数码卖场的手机专柜前,一位促销员向笔者介绍:5英寸大屏,安卓系统,售价298元,这款手机基本上满足普通消费者对手机的日常需求,性价比也很便宜!笔者看到,相同价位的机型目前

在铜陵市智能手机市场并不少见,包括联想、TCL、海信、酷派等在内的主流国产品牌,均已加入高性价比智能手机的阵营。

据商家介绍,随着春节消费高峰的到来,还将有更多的品牌机型参与到价格大战中来。除了300元这个价位区间外,还有500元、800元区间也都是大屏手机竞争的主战场。“现在800元的手机基本上具备了所有主流的功能。”一位国产品牌手机的销售员吴先生对记者说。

殷修武

# 染发对肝脏有何危害

新烫了头发,总觉得少点儿什么,那就染个颜色吧。两个礼拜过去了,眼珠看起来比以前黄了不少,也不怎么想吃东西,这是怎么了?

一直以来,不管男女老少,只要长出来白头发,就会想方设法染成黑色,生怕别人说自己变老。现在染头发的人越来越多,很多年轻人为了追求个性,还把头发染成五颜六色的。

染一头适合自己的发色,固然能让人变得美丽又时髦,但染发剂毕竟是化学制剂。不少染过头发的人发现自己的头发不再像以前一样强韧,也变得毛躁干枯,容易掉落。染发还可能导致各种疾病的发生,甚至损害肝脏,恐怕很少有人能想到吧。

大部分染发剂中都含有几十种化学成分,很多化学物质都是有毒的,比如硝基苯、苯胺等。这些物质很容易被皮肤吸收,危害人体健康。

对于肝脏来说,只要有毒素进入人体,就要把它分解代谢掉。如果长期使用染发剂,即便每次使用只有一点点被皮肤吸收进入人体,也会在体内蓄积,也需要肝脏来分解。所以,频频染发会让肝脏很累。很多

染发剂中还含有某种会危害肝细胞的有毒成分,久而久之会损伤肝细胞,甚至引发肝脏疾病。其实,大部分人使用含有何首乌成分的染发剂,肝脏没有出现问题,而少部分人因为肝脏对何首乌的毒性比较敏感,就容易出现药物性肝炎。

有些染发剂中的化学物质与体内某些细胞结合,还会损害细胞核内脱氧核糖核酸,引起细胞突变,而诱发皮肤癌、膀胱癌、白血病等,这就是俗话所说的“病从发入”。

有的进口染发剂还含有醋酸铅,而且含铅量是家用油漆、颜料含铅量的数倍。铅进入人体后,不但不能排出体外,留在体内造成一系列铅中毒症状,比如头痛、头痛、倦怠乏力、四肢麻木、腿肚痉挛性疼痛、腹痛等,还会进入肝、肾及骨髓,破坏这些脏器的功能,甚至使人丧失劳动能力。

虽然美丽的外表很重要,如果为了追求美丽而失去了健康,那可真是得不偿失。我们要增强自我保护意识,尽量少染头发。尤其是有过敏体质者、血液病患者一定不要染发。孕妇和哺乳期妇女也不适合染发,以免危及下一代。

新浪网

# 一种食物堪称绿色奶牛

大豆,也叫黄豆。营养丰富,是不可多得的优质食物。很多营养学家都呼吁,多吃肉不如多吃豆。用豆类食品代替一定量的肉类食品,是解决城市中营养不良和营养过剩双重负担的最好方法。

在植物性食物中,唯有大豆的高蛋白、高脂肪可与动物性食物相媲美。故大豆蛋白有“田中之肉”,“植物蛋白之王”,“绿色奶牛”等赞誉,是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。

大豆的蛋白质含量高,质量优。蛋白质含量高达35%至40%,每100克大豆的蛋白质含量,相当于20克瘦猪肉或3千克鸡蛋或12千克牛奶的含量。

大豆含有丰富的优质脂肪。脂肪含量为16%至24%,其中油酸占32%至36%,亚油酸占51%至57%,亚麻酸占2%,磷脂约1.6%。这些成分对于健康都是十分有利的。

大豆中还含有极为丰富的营养要素,如8种氨基酸及钙、磷、铁、锌等重要微量元素,其中还含黄酮类化合物和植物激素。

1、防癌抗癌:大豆对乳腺癌、前列腺癌以及其他一些癌症的发生和发展具有良好的防治效果。

2、防治骨质疏松症:大豆的优质蛋白

质在短期内能增加骨密度,从而促进骨骼的健壮。大豆多肽可促进人体消化道内钙等无机盐的吸收,进而促进儿童骨骼和牙齿的发育,并能预防和改善中老年人骨质疏松。

3、有效地防治心脑血管疾病:大豆多肽可通过抑制血管紧张素转换酶的活性,使高血压得到有效控制。

4、防治绝经期综合症:大豆中富含纤维素,既能及时清除肠道中有害物质,保持大便通畅,又能调节体内热能,维护血糖平衡,并可促进绝经期妇女阴道细胞的活力,增强老年妇女的健康。

由大豆磨成粉做成的豆浆、豆腐等既美味可口,又易于消化吸收。由大豆粉加玉米面、麦面做成贴饼,或做成如山东煎饼,既松软香甜,又实现了蛋白质的互补作用,从而提高了营养价值。

大豆中有一种抗胰蛋白酶因子,能抑制胰蛋白酶的消化作用,但是必须煮熟才能将该因子破坏,而充分发挥胰蛋白酶所起的消化作用。因此,在食用大豆时应将其煮熟,煮透,若大豆半生不熟时食用,常会引起恶心、呕吐等症状,严重时甚至危及生命。

健康网

# 冬季四种素食胜过吃肉



冬季天气寒冷,很多人开始进补,整天大鱼大肉,这就很容易上火,其实,有些素食更适合冬季食用,其养生效果是肉食所无法比拟的,经常食用可健脾消痰,避免上火问题。

1、红薯:补虚乏、益气力。营养分析:系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

2、包心菜:增强抵抗力。营养分析:其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素

等活性物质必不可少的原料。它能促进人体新陈代谢,十分有利于儿童生长发育。

3、萝卜:消积滞、化痰涎。营养分析:中医认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰涎、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用不小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

4、芋头:宜脾健胃。营养分析:芋头富含淀粉,营养丰富。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

新浪网

# 泡脚后记得做一件事

泡脚也有很多学问,只有掌握好技巧,才能起到保健养生的功效。

一般来说,泡脚的水温不宜过热,也不能过凉,以40℃左右为宜。水温过高不仅容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥、皲裂;还可能使足部血管过度扩张,血液更多地涌向下肢,而使大脑、心脏等器官供血不足。体质虚弱的人还可能因脑部供血不足而头晕,甚至昏厥。

泡脚的最佳时间是在每晚7至9点。此时正是肾经气血最衰弱的时候,选择在这个时候泡脚,足底血管会因为温水的刺激而扩张,有利于活血,进而加速全身血液循环,达到滋养肝肾的目的。

最近在上班族中流行早晨泡脚的时尚。早上泡脚方法很简单,就是在

40℃左右的温水里,浸泡5至10分钟。也可以同时用双手按摩脚底、脚趾间隙。为保持水温,也可以分三五次加入热水。如果早上时间不充裕,加一次热水即可,或者只做一做按摩,都有一定的效果。

在泡脚后最好喝一杯温水,可以促进人体新陈代谢。如果条件允许,最好在水杯里放入菊花或者枸杞,可以取得清肝、养肝的疗效。

泡脚还有一些禁忌,大家一定要注意。

泡脚时间不宜太长,以30分钟左右为宜,每天或隔一天泡一次都可以。很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了,有的人甚至可以泡一两个小时,这是不对的。因为泡脚的时候,人体血液

循环加快,心率也快,时间太长会增加心脏负担,引发心慌、出汗多等症状,因此要特别提醒老年人,泡脚时间应该短一些,以20分钟为最佳。

太饱太饿时都不宜泡脚。在过饱、过饥或进食状态下泡脚,会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。吃完饭后,人体内的血液集中流向消化道,如果这时用热水泡脚,就会使本来应该流向消化道的血液转而流向下肢,时间长了会影响消化液吸收而导致营养不良。专家建议,将泡脚时间安排在睡觉前半小时,这样更有利于休息时肝脏进行排毒、解毒。

一些特殊人群不适合用热水泡脚。处在发育期的孩子,足弓还没有定

型之前经常用热水泡脚或泡脚,会使足底韧带松弛,不利于孩子的生长发育。

脚气患者尤其是严重到起疱的时候,用热水泡脚可能会使伤口感染,脚部有炎症或者冻伤、受伤的人也不适合泡脚。脚被冻了后,绝对不能用热水泡脚。脚冻是因为受到风寒的侵袭,肌肉、皮肤僵硬且低于身体正常耐受程度。如果此时受到过热刺激,肌肉、皮肤难以适应巨大的温差,病情只会加重,甚至使脚部肌肉与脚骨剥离。

患有心脑血管疾病、糖尿病的人如果用太热的水泡脚很容易加重病情。因为水温太热会刺激神经,使血管扩张,血液流通加快,心脏的负担加重。

健康网

# 黑豆是一种有效的补肾品

## 黑豆的功效:男性补肾,女性养颜

现代人工作压力大,易出现体虚乏力的状况。要想增强活力和精力,按照祖国医学的理论,补肾很重要。黑豆就是一种有效的补肾品。根据中医理论,豆乃肾之谷,黑色属水,水走肾,所以肾虚的人食用黑豆是有益处的。

黑豆对年轻女性来说,还有美容养颜的功效。黑豆含有丰富的维生素,其中E族和B族维生素含量最高,维生素E的含量比肉类高5至7倍众所周知,维生素E是一种相当重要的保持青春健美的物质。我国古人虽不知道黑豆中含有较多的维生素E,却从实践中得知它是一种美容食品。如古代药典上曾记载黑豆可驻颜、明目、乌发,使皮肤白嫩等。

黑豆皮为黑色,含有花青素,花青素是很好的抗氧化剂来源,能清除体内自由基,尤其是在胃的酸性环境下,抗氧化效果好,养颜美容,增加肠胃蠕动。

黑豆中含有丰富的维生素E、VE也是一种抗氧化剂,能清除体内自由基,减少皮肤皱纹,保持青春健美。黑豆中粗纤维含量高达4%,常食黑豆可提供食物中的粗纤维,促进消化,防止便秘发生。

另外,根据中医理论,“黑豆乃肾之谷”黑色属水,水走肾,所以肾虚的人食用黑豆可以祛风除热、调中下气、解毒利尿,可以有效地缓解尿频、腰



酸、女性白带异常及下腹部阴冷等症状。

黑豆对健康虽有如此多的功效,但不适宜生吃,尤其是肠胃不好的人会出现胀气现象,但加热之后,部分营养成分又会被高温分解掉。

## 黑豆的作用

1、高蛋白低热量:黑豆的蛋白质含量最高达百分之三十六至四十,相当于肉类含量的二倍、鸡蛋的三倍、牛奶的十二倍。黑豆的十八种氨基酸含量丰富,特别是人体必需的八种氨基酸含量,较美国FDA规定的高级蛋白质标准还高。黑豆含有百分之十九油脂,其中不饱和脂肪酸百分之八十,吸收率高达九成五以上,除了能满足人

体对脂肪的需求外,还有降低血液中胆固醇的作用。胆固醇是许多老年性疾病的罪魁祸首,而黑豆不含胆固醇,只含一种植物固醇,具有抑制人体吸收胆固醇、降低血液中胆固醇含量的作用。对老年人而言,能软化血管、滋润皮肤延缓衰老,特别是对高血压、心脏病、肝脏、动脉硬化等老年性疾病大有益处。

2、增强活力精力:根据中医理论,豆乃肾之谷,黑色属水,水走肾,所以黑豆入肾功能多。人的衰老往往从肾机能显现,要想延年益寿、防老抗衰,增强活力、精力,必须首重补肾。在中医,黑豆入药,黄豆不入药,凸显黑豆不同于黄豆特殊疾保健的功能。

健康网

# 饭后做什么最有益

饭后贵乐,帮助消化;饭后摩腹,能除百病——饭后做什么最有益健康

俗话说:万事开头难,但做好收尾工作同样重要,健康也是如此。如何做好每天吃完饭后收尾工作,里面的学问也不少。剧烈的运动肯定做不得,老是坐着不动弹也是不行的,那么,饭后究竟做点什么或吃点什么最好呢?

## 饭后音乐——帮助消化

音乐不仅是艺术,而且可以养生健体、益寿延年,甚至可以治病疗疾。古籍《寿世保元》中有句话叫:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”而道家也有“脾脏闻乐则磨”的说法。实际上,这两句话说的都是一个意思:音乐能够帮助消化。

柔和轻快的音乐,可以作为一种良性刺激而通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能。因此,饭后欣赏轻柔明快、美妙动人的音乐,对人体大有裨益。

## 饭后摩腹——能除百病

唐代医学家孙思邈曾说:中饭后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。饭后按摩腹部,既可促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有益于增强胃肠功能,又可作为一种良性刺激,通过神经传入大脑,有益于

中枢神经系统功能的调节和发挥,有益于健身防病。具体做法:以掌心着腹,以脐部为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针方向按摩各20圈,但要等饭后半小时再揉腹。

## 饭后慢走——大益于人

《摄养枕中方》记载:食止行数步,大益人。说的是饭后慢步行,有助于促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,有益于人体健康。但饭后不可立即行走,不可急步快走,不可进行剧烈运动,否则会健康带来不利影响。最好过半小时后再进行散步等活动。

## 饭后漱口——增进食欲

古代医学家张仲景指出:食毕当漱,令齿不败而口香。饭后漱口,可保持口腔湿润并能清洁牙齿,可刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效地防治口腔及牙齿的疾病。保护好口腔和牙齿,有益于增进食欲和帮助消化和吸收,如此,老年人就会感觉吃得香、身体好,就能健康长寿。

需要提醒的是:现代科学不提倡饭后立即刷牙,因为这样会破坏牙齿表面的保护层。有牙医建议,饭后喝一小杯牛奶或用牛奶漱口,可以起到保

护牙齿的作用。

## 饭后吃什么有益健康

吃烧烤后来根香蕉 烧烤类食物会产生较多的致癌物质。最新研究发现,香蕉能在一定程度上抑制致癌作用,保护胃肠。

吃得油腻喝杯芹菜汁 如果一餐中吃的油腻食物较多,喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

吃火锅后喝点酸奶 火锅汤温度高,配料咸辣,对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶,可以有效保护胃肠道黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐败菌的生长。

吃方便面后吃点水果 吃完方便面后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,可以有效补偿维生素与矿物质的不足。

吃蟹后喝生姜红糖水 蟹肉属寒性,脾胃虚寒的人吃后可能引发胃痛、腹泻、呕吐等。有专家指出:吃蟹后喝一杯性温的生姜红糖水,能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适。

## 饭后不宜做哪些事

1、饭后喝茶。不少人习惯在饭后喝茶,特别是在外面吃饭,吃进肚的

油脂多,认为多喝浓茶可以促进消化。但茶叶中含有鞣酸和茶碱成分,当鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃肠道的蠕动和胃酸的分泌,从而导致消化不良。此外,鞣酸还会与肉类、蛋类、豆类等食物中的蛋白质结合产生凝固作用,影响蛋白质的吸收。所以,饭后不应该马上喝浓茶,最好喝白开水或淡茶。在饭后半个小时到一个小时以后喝为宜。

2、饭后洗澡。饭后不应该马上洗澡,如果水温过低,会导致血液循环的重新分配,外周血液流入体内刺激内脏,影响肠胃的蠕动,导致胃痉挛和消化不良等;水温过热则导致毛细血管扩张,心脑血管流量减少,容易产生缺氧。因此,饭后一个小时甚至更长一段时间后洗澡为宜,最宜睡前洗澡,能消除一天的疲劳,使人轻松入睡。

3、饭后睡觉。饭后胃内充满食物,消化系统正在运行,这时睡觉会使肠胃的蠕动减弱,容易造成消化不良。同时,饭后睡觉消化器官占用大量的血液,对一些老年人或有心脑血管基础疾病的中风者容易造成脑部供血不足,诱发中风。一般建议饭后2至3个小时后再睡觉。

健康网