

想让胃口好 夏天吃点“苦”

夏天 ,天气变的炎热起来。受酷暑的影响,不少人食欲受到影响,吃东西没有胃口。北京大学公共卫生学院教授、中国营养学会副理事长马冠生建议胃口不好,不妨吃点有苦味的蔬菜。苦味蔬菜可以清热祛火,增进食欲。常见的苦味菜有苦瓜、莴苣、油菜等。

苦瓜又名凉瓜,其营养成分丰富,包含碳水化合物、钾、钠、磷、胡萝卜素、B族维生素、维生素C等。还含有膳食纤维、苦苷素、苦瓜苷等物质。研究发现,苦瓜苷和苦味素能增进食欲。此外, 苦瓜中维生素C含量很高,维生素C可以预防坏血病、防止动脉粥样硬化、增强机体免疫力、保护心脏等作用。

苦瓜的吃法有多种, 最常见的做法有干煸、炒等,这些做法容易破坏其中的维生素。苦瓜也可以凉拌,将苦瓜去瓤,切成丝或片,用开水烫一下,再用凉开水过一遍,沥掉水分,根据自己

的喜好,可以拌出多种口味的凉菜。

莴苣, 可以分为叶用莴苣, 又称春菜、生菜;以及茎用莴苣,又称莴笋、香笋。莴苣的营养成分也很多,包括碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素和膳食纤维。莴苣中还含有一种芳香烃羟化脂, 对于消化系统的肝癌、胃癌等,有一定的预防作用。

莴笋适用于烧、拌、炆、炒等,也可用它做汤和配料等。焯莴苣时一定要注意时间和温度,焯的时间过长、温度过高会使莴苣绵软,失去清脆的口感。莴苣下锅前挤干水分,可以增加莴苣的脆嫩。但从营养角度讲,不要挤干水分,因为这样会丧失水溶性维生素。

油菜菜含有丰富的矿物质和维生素。油菜菜胡萝卜素含量比莴笋高高1.4倍,钙含量高两倍,铁含量高33%。

油菜菜可以用来凉拌, 也可蘸各种调料生食。它还可炒食,可涮食,具有独



特的风味。由于油菜菜对乙烯过敏,因此储藏时应尽量远离苹果、梨和香蕉,以免诱发褐斑点。

除了上边说到的苦味菜, 还有很多

其他的苦味菜,如苦菜、苦笋等,都是适宜在夏季食用的。夏天吃点“苦”,有利于身体健康。但苦味菜虽好,也要适量食用,否则就过犹不及了。

健康网

健康有“三快”：说话 走路 大便

世界卫生组织曾经公布过一个健康标准,其中包括“三快”:走路走得快、说话说得快、大便拉得快。这三个“快”如果能做到,至少说明你的运动能力、思维能力以及消化能力是合格的。

说得快,首先要思维敏捷,表达和思维同步。当一个人的大脑因为缺氧或者其他原因处于思维停滞甚至紊乱状态时,想清晰而迅速地表达思想是不可能的,所以,如果一个人突然发生了说话习惯的改变,特别是在年过五十岁的人之中,是要考虑大脑病变的,其中主要就是

脑血管病,这甚至是很多人的中风前兆。

说得快还需要底气足,著名的中医王绵之先生在他的书中就说过,如果这个病人一句话的最后几个字总是说不清,或者说到最后会忍不住地咳嗽,这多是气虚了,因为他们没有气力一气呵成,能把每个字拱地有声地说出来,是需要好身体做底子的。

走得快首先需要良好的体力和肌肉,同时还需要身体的运动协调功能,两个缺一不可,能大步流星行走的人,最起码体质没问题,也不会有脑血管疾病导致的共济失调,这自然是好身体的表现。

而走得快还要更加充足的供氧能力,如果一个人慢慢走路、散步都问题不大,稍微加快或者小跑就会腿酸,特别是一条腿酸甚至不能持续走得快,这还要考虑局部的供血问题,可能有大血管的血栓存在,有一种因此引起的疾病叫“间歇性跛行”,多是发生在长时间步行或者快走甚至慢跑时。

拉得快则直接反映消化问题,身体好的人、孩子,大便都可以“速战速决”,因为他们的“脾气”足,具体说是肠蠕动有力、规律,所以可以排便迅速。一旦体质下降,特别是消化功能下降,要么是腹

泻,要么是便秘,后者更是很多老年人、不运动职业人常见的问题。因为“脾主肌肉”,肠道的肌肉也归中医说的“脾气”所管,所以,这种拉得慢的人多是脾虚。要改善它,要多运动,运动过程中肠道的肌肉也会被动运动, 如果确实不能运动,要每天坚持顺时针方向揉肚子,这也是使肠道被动运动的方式。之前说过很多次的健脾通便方子再说一次:生白术30克、肉苁蓉10克、当归10克、升麻3克,每天煎汤代水喝,三天左右可见排便轻松不少。

北京晨报

七个方法助大家越吃越健康



总有那么几个超级爱吃美食就停不下来嘴巴,吃撑了也舍不得错过,今教你七个方法助大家越吃越健康,饭后佳品帮助消化哦,下面就一起来看看七个方法助大家越吃越健康。

一、餐后一杯酸奶减减肥

酸奶含有大量活性乳酸菌,能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而缓解便秘。很多女性都喜欢喝酸奶,有助于减肥哦。

二、慢性支气管炎饭后吃柿子

柿子有清热润燥、化痰止咳的功效,是慢性支气管炎病人较为理想的保健水果之一。如果饭后能吃个柿子,对咳嗽会有较好的辅助治疗作用。

三、吃方便面后吃水果

方便面是每个“夜猫子”的最佳夜宵。提倡煮食方便面,既能更好地吸收水分,又有利于肠胃的消化。另外,进食方便面后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,以补偿维生素与矿物质的不足。

四、吃蟹后喝生姜红糖水

从中医角度看,蟹肉对脾胃虚寒的人,尤其是慢性胃炎患者,可能引起胃痛、腹泻、呕吐等症状。应对之策就是进

食蟹肉后喝一杯生姜红糖水。生姜性温热,能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,正好与性寒的蟹肉相补;红糖与生姜一样有暖胃、防寒的作用。两者搭配,暖

肝脏受损五个迹象

容易引起伤口感染细菌。

征兆四:鼻头发红

所谓“红鼻子”就是鼻头部分的毛细血管扩张形成的。虽然“红鼻子”并不一定是肝脏受损导致的,但女性在肝脏功能降低、荷尔蒙紊乱时容易出现“红鼻子”。

征兆五:脸色发黑

肝脏对铁的代谢起着重要作用,平时肝脏内积蓄有铁成分。肝细胞遭到破坏的话,肝细胞内的铁会流入血管,使血液内铁成分增加,导致脸色发黑。这种症状最容易在男性和闭经后的女性身上出现。因此,当出现脸色发黑征兆时,一定要警惕是否肝受损了,并及时护肝。

到底如何才能养护好肝?

1、青色食物入肝。药物中的青蒿、青皮都是入肝经的。食物中的青菜也大多入肝胆,如仙人掌,青柠檬,青黄瓜等,当

季蔬菜中的韭菜、茼蒿、菠菜、香椿等都是餐桌上的美味春芽。麦苗色青,还是治疗黄疸的良药。在口苦口干比较明显时,如果不是血虚所致的虚火,可食用黄瓜、绿豆等都有清肝火、解毒的效果,但虚热以养阴血为主,阴血足则火自然敛降。

2、早睡眠以养肝。夜卧则血归肝,根据中医子午流注理论,子时(23:00~1:00)属胆经循行时段,丑时(1:00~3:00)属肝经循行时段。因此应早睡眠,特别保证这段时间的睡眠,以利于肝胆的养护。肝病患者特别应注意保证睡眠,以使血能归肝,使药物能更好的发挥治疗效果。女性养生以养血为主,如果经常熬夜常常会导致阴血亏虚,造成面色萎黄、失眠多梦、月经量少等肝血亏虚的症状。

3、戒愤怒以养肝。肝主怒,怒能伤肝,情绪舒畅方能养肝。《素问·四气调

高温天气这么吃更健康

随着气温的攀升, 很多人开始觉得吃饭没胃口、消化不好、总出汗。其实这都是高温惹的“祸”,高温会使机体对蛋白质、矿物质、维生素和水等需求量增加。那么,如何在高温环境下保证机体的营养需要呢?

第一, 首先要适当增加蛋白质摄入。其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

第二,要多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物。缺钾是引起中暑的原因之一, 因此膳食中应多搭配一些含钾丰富的食品,如蔬菜和水果、豆类等。绿色蔬菜、坚果、粗粮含有丰富的镁。奶及奶制品、大豆及其制品都含有丰富的钙。动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源,含量丰富吸收好。动物性食物含锌丰富且吸收率高, 如牡蛎、瘦肉、动物内脏等。

第三,要及时补充水分和盐分。按出汗量多少饮水,出汗量多,饮水量就

应适当增多。另外,不能等口渴才喝水,要定时喝水, 少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多,应补充盐分, 可选择一些运动功能饮料,或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。除此之外,每餐可做点菜汤、鱼汤、鸡汤等,既补充水分和盐,又可增进食欲。需要注意的是,不论是白开水还是各种饮料、汤,都不宜太热,过热会增加出汗,也不宜太冷,否则会对正处于受热的机体造成种强烈的不良刺激。

第四,多吃富含维生素的食物。含维生素B较多的食物有花生、瘦猪肉、豆类、小麦粉、小米等;含维生素B和维生素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等;含维生素C和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。

第五,精心烹调,可促进食欲。夏季食物宜清淡,多采用蒸煮炖等方式,少煎炸。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水饺,不同品种、不同颜色搭配。

京华时报

吃什么水果能够安神

水果也有安神的功效,没错,那么吃什么水果能安神呢, 很多水果可以帮你平穩情绪,起到安神的效果,如苹果、香蕉、草莓等。具体吃什么水果能安神,就由小编为您带来吃什么水果能够安神, 希望吃什么水果能够安神能对您有所帮助。

1、荔枝。荔枝是水果中的珍品,色美味甘、营养丰富,其中含有大量的果糖、维生素、蛋白质、柠檬酸等,对人体有补益作用。中医认为,荔枝可以安神、益智、补气。因而对治疗思虑过度、健忘失眠者具有很好的疗效,荔枝不能当饭吃,一天不要超过半斤,最好在饭后半小时吃。如果将荔枝连皮浸入淡盐水中,放入冰箱里冰后再吃,不但可以避免上火,口感也更好。

2、龙眼。早在汉朝时期,桂圆就已作为药用。《名医别录》称之为“益智”,言其功能养心益智故也。有滋补强体,补心安神、养血壮阳,益脾开胃,润肤美容的功效。无论是吃鲜果肉,还

是泡酒饮用都能起到补血安神的功效,尤其是治疗神经衰弱特别有效。

3、苹果。苹果富含果胶、蛋白质、维生素B族、维生素C、钾、锌等多种使人安神镇静的元素,同时还富有具有芳香成分的醇类和碳水化合物。因此,苹果浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静作用,能催人入眠。

4、香蕉。香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”,它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺之外,还富有能使肌肉放松的镁。香蕉含有相当多的维生素B6和镁,前者能让人远离忧郁,后者可对抗紧张情绪、消除疲劳,睡前吃它有安眠功效。

5、枣。中医养生学认为,大枣具有味甘、性平,可益心、润肺、合脾、健胃、养血安神、调百药、解药毒等多种功效,深受人们喜爱。与其他果品相比, 它营养丰富,是苹果的70倍,梨的140倍,营养价值为“百果之冠”,被誉为“百果王”、“活维生素丸”。

人民网

夏季三步排出体内湿气

夏天,很多地区开启了“阴雨模式”,糟糕的天气让人心情不悦,潮湿的天气最让身体受罪:周围常有伤风感冒的,食欲不振,胃胀腹泻,皮肤出疹。这些都是太湿惹的祸。

一、薏仁加红豆,祛湿更强劲

梅雨季节,很容易出现腹泻、感冒等疾病,需要祛湿。武汉大学人民医院中医科主任宋恩峰推荐平时多吃点赤小豆、茯苓、冬瓜、薏苡仁、山药等健脾祛湿的食物,其中,把薏仁和赤小豆搭配一起煮粥吃,祛湿的效果更强劲。赤小豆有利湿、利尿的作用,在薏米化湿的同时,搭配红小豆可以把湿气更好地排出去。这两者搭配在一起,同时还有清热、健脾胃的效果,色香味都比较好。

另外,平时多吃点大蒜、马齿苋,也可防治暑湿引起的腹泻。

二、藿香正气水不可少

雨季湿气重,晴雨交替变化又快,周围暑湿感冒、胃肠腹泻的人多了起来。中国中医科学院望京医院内科主任医师王泽民解释, 这个季节湿气比较重,加上此时出汗较多、嗜食冷饮、

喜欢空调等,就很容易感受风寒之邪而导致伤风感冒和肠胃受伤。

藿香正气水是对付这些小毛病的法宝,对于暑湿感冒和引起的肠胃腹泻很管用。王泽民说,如果不能忍受它的特殊味道, 可以选用藿香正气软胶囊。此外,还可以经常按风池、合谷、迎香这三个穴位,按风池穴有祛风的作用,按合谷穴能缓解感冒引起的头痛,按迎香穴则有疏通经络,从而预防感冒的作用。

三、身边备块干毛巾

夏天高温炎热,加上汗液浸渍皮肤,皮肤屏障容易遭到破坏, 湿邪会从体表乘虚而入,容易引发湿疹、皮炎、手足癣等真菌感染类皮肤病。

对于真菌感染的花斑癣、手足癣与体股癣等, 可以用特比奈芬或联苯苄唑软膏等外擦。面积大、病程长的建议去医院皮肤科治疗, 在医生指导下服用抗真菌药物比较安全。

另外,宋恩峰建议,阴雨天出门时可备一块干毛巾,随时擦干身上的雨水,保持皮肤干燥,并尽量穿棉麻质地的衣服。睡觉席时在凉席上铺一层床单,可减少皮肤对凉席过敏。

健康时报

眼睛干涩多喝三红汤



山东淄博王女士咨询: 我是个上班族,每天都要长时间对着电脑,下班回家的放松方式是看电视, 临睡前还要用手机看微博……时间久了, 眼睛越来越干涩,滴眼药水却越滴越干,非常苦恼。不知道有什么好办法能缓解眼睛干涩。

北京中医药大学养生室教授张湖德解答:现代都市人很多都用眼过度,造成眼睛疲劳, 出现眼干、眼涩等症状。给大家推荐一款“三红汤”:取山楂3~4个, 红枣5~6个, 枸杞10粒,将山楂和红枣掰碎,像沏茶一样,

把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散瘀血,并可强心、改善微循环,起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用; 红枣能补益脾胃,还能养血安神、益气生津、滋补肝肾;枸杞则有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤,兼具补气、滋阴、化痰的作用。每天当茶喝,长期坚持,能有效缓解眼睛干涩等症状。

另外,干菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花,用沸水冲泡片刻,即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩,大家不妨一试。

生命时报