夏天吃姜好处多 误区也不少

在我国民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗,而现在正是可以吃姜养生的夏天。在夏天要如何吃姜才最有营养呢?姜除了可以在烹饪时提味以外,还有一些意想不到的其他吃法哦,快来一起了解了解吧。

夏天吃姜的好处

1、防治急性肠胃炎。夏季,细菌生长繁殖异常活跃,容易污染食物而引起急性肠胃炎,但是适当吃些生姜或用干姜加茶沸水冲泡后饮之,能起到防治作用。科学家通过研究发现,生姜能起到某些抗菌素的作用,尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用,用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎,疗效显著。

2、驱逐伤风感冒。夏天,人们好贪凉,喜爱电扇空调对着用,很容易感受风寒,引起伤风感冒。这时及时喝点姜糖水,将有助于驱逐体内风寒。中医认为生姜能“通神明”,即提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时,用姜汁一杯灌下,能使病人很快醒过来。对一般暑热,表现为头昏、心悸及胸闷恶心的病人,适当吃点生姜汤大有裨益。

3、治腹痛、吐泻。盛夏时节气温高,各种病菌繁殖活跃,稍有不慎就容易引起腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状,适当吃些生姜或喝姜汤,可起到防治作用。

4、消夏解暑。中医认为生姜能“通神明”,意思是指可以提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时,用姜汁一杯灌下,能使病人很快苏醒过来。对一般暑热,适当吃点生姜也大有裨益。

与此同时,夏天吃姜有哪些方法呢?又需要注意什么呢?

夏天吃姜的方法

1、醋泡姜,健脾胃促消化。天气炎热导致很多人吃饭没有胃口或者消化不良,其实每天吃片醋泡姜便可使上述症状得到缓解。生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾,健脾开胃,而醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能更好地发挥调理脾胃的作用,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。具体做法是将鲜姜切片,用米醋浸泡,加少量糖和盐,三天后便可食用。此外,生姜陈皮茶也有开胃促消化的作用,做法也很简单,取2至3片生姜和2至3片陈皮,用开水冲泡即可。生姜还有止呕的作用,如果感觉恶心,可以直接嚼几片生吃。

2、姜入凉菜,抑菌抗氧化。凉拌菜是很多人夏日餐桌上必备的菜品,建议大家在拌凉菜时加点姜末或姜丝。因为姜性温和,可以中和凉菜的寒性,驱除人体内的寒气,并且还有一定的抑菌作用,有助预防食源性疾病。另外,生姜是一种非常有效的抗氧化剂,可以抑制体内过氧化脂质的产生,起到延缓细胞衰老的作用。如果在凉菜里再加点蒜末,抑菌护肠胃的效果会更好,比如在做凉拌茄子、穿心莲和黄瓜的时候可以加入生姜和蒜末。

3、生姜茶,抵抗空调病。在空调房时间太长很容易受寒,加上一直不出汗,会使人头痛、头闷、恶心,还会出现食欲低下、拉肚子等症状。生姜具有温中散寒,发汗解表的作用,用生姜泡茶对预防和治疗“空调病”非常有效。姜茶的做法很简单,取生姜3至5片,用沸水沏开即可。需要提醒的是,生姜茶一定要趁热喝,因为“空调病”是肺胃受

寒导致的,一定要喝热姜茶才能驱散体内的寒气,帮助身体出汗,有效排毒。此外,将生姜熬粥也能起到上述作用,具体做法是:取姜10克,大米50克,大米洗净后加水熬粥,快熟时加入姜,煮至米熟即可,趁热服食。

4、红糖姜汤,缓解风寒感冒。夏季气候多变,不少人因此得风寒感冒,表现为畏寒、流清鼻涕等。生姜性温,恰是风寒“杀手”,有发热、祛风、散寒的功效。而红糖具有养血、活血的作用,与姜搭配,可改善体表循环,治疗风寒感冒。红糖姜汤的做法是:取生姜10克、红糖15克,将生姜洗净、切丝,用开水泡5分钟,文火熬2~3分钟,加红糖调溶。需要注意的是,红糖姜汤只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒,不能用于暑热感冒或风热感冒。

夏天吃姜的注意事项

1、不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗干净后就可以切丝分片。

凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

2、不能用来治疗中暑。生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒患者,更不能用它来治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其他类型的呕吐则不宜使用。

3、不要吃烂了的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,它可使肝细胞变性、坏死,从而诱发肝癌、食道癌等。

4、不宜多吃。夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃。

夏天吃姜虽然好处多,但是也要多讲究才行。

健康网

夏季脱发 六个偏方让你远离脱发

到了夏季以后,尤其是男士,因工作的压力和生活节奏的加快,脱发成为一个不可避免的问题,尤其是帅哥们,脱发更是让自己在美女面前跌了分,到了夏天人们的新陈代谢达到了人体的最高峰值,这个时候也是脱发的高发时期,那么夏季如何预防脱发呢,下面就这个问题来为帅哥美女们详细的介绍一些方法。

夏季如何预防脱发的措施具体介绍如下:

第一,生活要有规律,不要太疲劳,太紧张,适当放松,保证睡眠时间;更不要熬夜。

第二,饮食要多样化,多吃水果、蔬菜,要有规律和条理,适当多吃些滋阴润肺的食物,如芝麻、蜂蜜、银耳、核桃、百合等,辛辣刺激的食物要少吃;

第三,勤洗头,洗头的间隔时间最好是2至5天,洗头时边搓边按摩头皮,不要用指甲抓头皮,这样会造成头皮的损伤,不要用脱脂性强或碱性洗发剂,要多用护发素;

第四,要少吹风,吹风机吹出的风温度高,会破坏毛发组织,损伤头皮。不能湿着头发睡觉,这样不利于血液通畅,更容易造成头痛病。

第五,要少饮酒,适量的运动时必要的,对于宅男宅宅女们,更要多出去透透气,在放松身心的同时以结交更多的朋友。

中医在治脱发方面有哪些偏方:

方一:食盐15克。将食盐加入1500毫升温开水,搅拌均匀,洗头,每周1至2次。此方长期应用,可防止脱发。

方二:柏枝(干药)、椒仁、半夏各90克。将药加水500毫升,煎至250毫升,入蜜少许,再煎1至2沸。用时人生姜汁少许,调匀,擦无发处,每日2次。

方三:侧柏叶240克(焙干),当归(全身)120克。将药共研为末(忌铁器),水糊为丸,如梧桐子大。每服50至70丸,早、晚各1服,用黄酒或盐汤送下。

方四:猪苦胆1个。将猪苦胆汁倒入半面盆温水中,搅拌后洗头或洗患处,把油脂状鳞屑清除干净,再用清水冲洗,每日1次。本方尤适用于脂溢性脱发。

方五:生半夏、生姜各300克,麻油1000克。将药研末,以麻油浸渍半月,用时先以生姜片涂擦患处,后用药油涂之,每日1次,连用3个月,脱落眉发即生。

方六:垂柳叶500克,生姜汁100毫升。将垂柳叶阴于为末,加姜汁于铁器内捣匀,取药液摩擦患处。本方除适用于脱发外,亦有用治脱眉的,圣惠方认为其生眉效果颇佳。

健康网

番茄酱营养高 教你怎么做

番茄酱是我们在烹饪美食时常常会用到的食物,并且番茄酱还有很多营养价值也对我们的健康有好处。在这里,想要教教大家的是如何自制番茄酱,让你在家就可以制作出健康美味的番茄酱,快来学两招吧。

番茄酱的营养价值

1、抑制癌症:番茄红素对于一些类型的癌有预防效果,对乳癌、肺癌、子宫内膜癌具有抑制作用,亦可对抗肺癌和结肠癌。

2、抗衰老:番茄的番茄红素有利尿及抑制细菌生长的功效,是优良的抗氧化剂,能清除人体内的自由基,抗癌效果是β-胡萝卜素的2倍。

3、促进食欲:番茄酱味道酸甜可口,可增进食欲,番茄红素在含有脂肪的状态下更易被人体吸收。

那么,番茄酱的做法是怎样的呢?

番茄酱的做法

番茄划十字放入开水烫一下,将烫好的番茄剥去外皮后切成块状。

切块的番茄放入搅拌机打成泥状,将打好的番茄泥倒入小汤锅内。

锅里的番茄泥加入冰糖,锅开后转小火慢慢熬至略粘稠,中途要不停地搅拌,以免粘锅。

熬至粘稠,呈“酱”状时,挤入柠檬汁继续熬2-3分钟即可。

番茄酱的保存:

1、柠檬是很好的抗氧化剂,可延长番茄酱的保存期。2、推荐放番茄酱时使用有盖能密封的耐热度高的玻璃容器,使用前用开水烫洗干净,并保持瓶内干燥。3、从瓶子里取果酱时,要用干净无水的勺子,最好吃多少取多少,取出后将瓶盖盖紧。4、自制的番茄酱存放在冰箱冷藏室,可保存7天。

最后,再一起了解了解番茄酱要怎么吃吧。

番茄酱的吃法

番茄酱的用途也很广泛,比如做番茄炒鸡蛋、疙瘩汤、番茄炖牛腩、罗宋汤时都可以加勺番茄酱。最佳做法是,正常放油,在菜肴快好的时候再加入番茄酱。

需要说明的是,番茄酱是将番茄果肉打碎后的酱状物质,只有番茄一种原料,并未加入其他添加剂和防腐剂。真正的番茄酱没有明显的咸味,质地不黏稠,颜色很深,不够红艳,一般作为烹调原料使用。而在快餐店里味道酸甜可口、蘸着薯条吃的是番茄沙司,其中的配料有很多,除了番茄外,通常还有糖、盐、增稠剂、增鲜剂等。消费者在选择时应该挑配料表上只有番茄的产品。

自制的番茄酱又健康又美味,快来试试看吧。

健康网

夏天防晒保湿的小技巧

天气越来越热,在外出时不能不注意防晒了,同时保湿也是女性在夏天护肤不能少的。今天,要为大家介绍的就是夏天如何轻松防晒保湿,在皮肤晒红后要怎样紧急处理,千万别错过了。

夏天防晒的小技巧

1、衣服强于防晒霜:一件普通的T恤衫胜过任何一种防晒霜,SPF值大约为15~30,可以隔离95%的紫外线光,所以外出时,尽量不要将皮肤过多的暴露在外面,应穿着织法细密的长袖衬衫和长裤,要提醒大家的是,如果衣服湿了,那就失去了防晒的效果了。

2、选择宽檐帽和太阳镜:选择宽檐帽不仅可以保护脸部,还可一并将耳朵和后面的脖子遮蔽,通过防紫外线测试的可以遮盖包括眼睛四周的大镜面太阳眼镜,可以阻挡100%的紫外线。

3、远离一切反射面:反射面会反射高达85%的紫外线,所以日常生活中应尽量远离一切反射面,常见的反射面如海面、沙堆、雪地,甚至是逛街的橱窗。

4、做好办公室防晒工作:防晒是每天要做的功课,即使在办公室里也不能放弃,因为引起皮肤衰老的UVA紫外线具有很强穿透性,可以穿透玻璃、穿透云层而进入皮肤真皮层,对皮肤造成直接的伤害,所以在办公室里也要涂抹防晒霜。

5、防晒霜涂抹要及时全面:防晒霜不是出门前涂抹一次,就万事大吉了,应记得每2个小时补充一次防晒乳,尤其是游泳或运动流汗后,还有别忘了抹耳后、嘴唇、眼睛周围等,这些都是易被忽略的地方,另外,两颊、T字部分是脸部最突出的两处五官,最好使用较高系数的防晒品。

那么,夏天的日常护肤应该怎么做呢?

夏天保湿的护肤方法

1、去角质清除皮肤污垢:眼下各大商场已开始力推防晒产品,让MM们提前做好准备。除了防晒之外,含有美白成份的护肤产品也十分热销,为的是能够在夏季将自己的皮肤调整到最佳状态。但是,大家忽略了一个问题,那就是你的肌肤有可能盖满了老废的角质,如果角质不除涂抹再多的美白产品肌肤也是无法吸收的。因此,首先要做的就是去角质,为美白做好铺垫。一般情况下,老废角质在晚上产生的速度最快,而去角质的绝佳时间是早晨。MM们可以根据自己的肤质和需要将磨砂颗粒与洁面产品混合使用,即温和又有效。如果你想一次去角质去除得比较彻底的话,还可以选用去角质面膜,这种方式尤其适合油性肌肤的MM。

2、补水保湿修复肌肤:对于每天忙碌的白领人士来说,早晨很难有多余的时间护理自己的肌肤,可能只是每天用些爽肤水当做给肌肤补水了吧。不过当下美白防晒大战在即,这些是不够的,何不给肌肤来次彻底的深层补水呢?当早晨给肌肤去过角质后,此时再进行补水工作是最合适不过了。因为,此时的肌肤毛孔都处于打开状态,补水精华比较容易进入肌肤里层。此外,提醒各位,补水绝不单单只是“脸上”的事,内外调理缺一不可。研究表明,人在清晨醒来时最缺沙,因此大家起床后第一件事最好是先喝一大杯清水,进行简单有效的补水“作业”。另外,不妨多吃含维生素C的水果。

3、面部按摩提亮肤色:在补水步骤完成之后,要想将皮肤调整到最佳的状态来抵抗外界伤害,那么为面部排毒按摩就必不可少啦。面部按摩能促进肌肤的血液循环、淋巴循环,加快肌肤内部老化废弃物的排出,净化肌肤内部环境,恢复肌肤的光彩亮丽。专家建议有条件的MM节日期间可安排一次美容院的按摩排毒护理;或者平时也可自我按摩,改善肤色。

最后,再来学习学习皮肤晒红后要如何处理吧。

夏天皮肤晒红的紧急处理方法

1、皮肤晒红的急救方法:夏季烈日炎炎,面部和身上的皮肤常被晒得红扑扑的,怎么办呢?这时需用蘸了化妆水的化妆棉敷面,最好是不断交替敷面,直至皮肤感到冰凉为止。另外,以面部及鼻子等发红的部位为中心,慢慢用化妆水、冰块敷之,敷后需用润肤露保湿。

2、皮肤灼伤的急救:当皮肤被强烈的阳光灼伤并感到灼热不堪时,可将化妆水放入冰箱冷却,然后取出已凝结的冰块敷之。如果条件允许,还可用富含水分的面膜来缓解。

3、皮肤疼痛的急救:皮肤感觉疼痛时差不多已达到烫伤的地步们唯一的急救办法是采取冰敷,不要搽任何护肤用品。如果手部和足部晒伤时,可用沾过冰水的毛巾包起冰块敷之,直到肌肤感觉舒服为止。

夏天防晒的方法有很多,选择适合自己的才是最正确的。

健康网

胃寒吃点花椒叶 消宿食温脾胃

花椒不仅因特有的香气和作用成为食品调料“十三香”之首,还是一味常用的中药。《本草纲目》说花椒可散寒除湿,解郁结,消宿食,通三焦,温脾胃,补右肾命门,杀蛔虫,止泄泻。实际上,花椒叶与花椒具有相同的性味和相近成分,在春夏花椒成熟之际,不妨辨证食用点花椒叶。

花椒叶可凉拌、煮汤、炒菜、油炸、包饺子、调面糊做饼等,最简单的吃法当然还要数凉拌了,在吃之前先焯一下水,去味,然后再加入精盐、酱油、陈醋、蒜泥、姜末、小葱、辣椒等各种调料简单调味,拌匀后装盘即成。

花椒叶性温,适合如下人群食用:胃部及腹部冷痛、呕吐清水、肠鸣便溏者;女子寒性闭经和寒性痛经者;风寒湿性关节炎者,也适合肾阳不足、小便频多者。但阴虚火旺之人,勿食为妥,怀孕者勿食。

健康时报

边走边吃早餐伤胃

生活节奏越来越快,很多白领上班匆匆忙忙,为了节省时间,边走边吃早餐,这对身体很不好的,尤其是对胃的危害是相当大的。有人说“边走边吃,活不到九十九”。为了自己的身体,保护好自己的胃,以后再也不要边走边吃早餐了。

那么,边走边吃早餐有什么危害呢?

1、影响消化和吸收。身体在任何环境下可以咀嚼、吞咽食物,在但身体忙於应付耗费的肌肉活动时,血液供应会从胃肠等消化系统转换到肌肉,会引起消化不良。人只有在心定轻松的情况下吃东西,才会有好消化,好吸收。

2、容易打嗝。边走边吃,大脑既要指挥消化系统,又要指挥运动系统,注意力分散,因而往往不能细嚼慢咽,而且还会发生呛食、噎塞等意外。

3、肠胃问题。消化的时候胃部要聚集大量的血液好进行消化活动,走路的时候血液要分散到四肢为四肢提供能量,这就造成消化道血液供应不足,会使胃部排空推迟。短期看不出坏处,长期下来就会造成慢性浅表性胃炎,消化不良,如果走的急的话还会引发阑尾炎。

4、安全问题。边走边吃的时候,人们往往把注意力集中在吃上面,忽略了路面的情况,容易带来安全问题。

健康吃早餐全攻略:先喝水再早餐最健康

起床后先喝杯清水然后再吃早餐比较好。专家指出,在夜间的睡眠中,人体大部分器官都得到了充分休息,惟独消化器官仍在消化、吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息。

此外,经过一夜睡眠,人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分,早晨起床后体内处于生理性缺水状态。因此,人们不必急于吃早餐,而应先饮一杯温开水,既可以纠正生理性缺水,对器官也有洗涤作用,有助于改善器官功能。

健康网

夏季减肥需谨慎 勿走入减肥误区

大家都知道夏季减肥是一件很复杂的事情,由于夏季艳阳高照气温升高,人的心情总是会随着天气变的浮躁起来。各种减肥方法也会不合心意,那么我们在减肥的时候只需要小心避开下面这几大误区。

一、出汗是好事,越多越瘦

天气炎热,稍稍走动便汗流不止,姑娘们心中窃喜,是不是我的脂肪在燃烧了?其实出汗减肥没有科学依据。据了解,人的身体分布着约300万个汗腺。当热引起血管扩张时,血液中的水将热量传递至皮肤表面,然后随汗水蒸发,将热传到周围环境中,在高温环境下,人体的出汗量可高达每天8–12升。夏天出汗只是身体调节温度的一种生理现象,和燃烧脂肪关系不大。

二、常在空调房里

夏天外边的天气闷热难受,于是很多人总是呆在恒温的空调房里。这样身体就不用调节自己的机体,原本天气炎热,食欲会下降,可在空调房里比较冷,可能还要加大食欲。经常在空调房里呆着的人,热量的调节机制受阻,更容易发生肥胖问题。所以,不要总是呆在空调房,吹多了对皮肤也不好。

三、绿茶有益,多多益善

很多人都听说绿茶减肥功效显着,然后就觉得喝越多越好,但真实这样么?

事实上,绿茶的确可以帮助减肥,具有减肥的功效,因为绿茶里面含有的芳香族化合物可以溶解脂肪,饮用绿茶可以化浊去腻,防止脂肪在身体的堆积。另外绿茶里面的维他命B1、C还有咖啡因可以促进胃液的分泌,帮助消化。虽然曾今有研究表明绿茶坚持饮用90天可以减小腰围,但是绿茶不是喝越多越好,喝多了会导致贫血,需注意。

四、不吃早餐

不吃早餐也是减肥中的一大禁忌,特别是很多上班族的MM,每天奔波上班的路上忘记买早餐,因为身体经过一整夜都处在空腹的状态,等到中午已经饿坏了,适量也会增加,体重自然就胖了。

五、喝冰水可以减肥

很多人都认为喝冰水可以减肥,其实这是减肥中的误区,在中医认为,水在人体内滞留会给人体代谢造成影响,特别是冰水让人更容易发胖。长期饮用冰水会给人体带来其他负担,从而影响人的正常代谢功能,这才是冰水让人更易发胖的决定性原因。在减肥期间肠道比较脆弱,这时候不适合喝冰水,很容易损伤肠胃机能,引起腹胀、腹泻等症状。

健康网

人造海蜇丝吃了伤神经

很多人喜爱的一道凉菜——凉拌海蜇丝,可能有假货!近日,浙江湖州市公安局破获了一起非法生产、销售“人造海蜇丝”案件。

查获的10多吨人造海蜇全部是用化学原料人工合成的,主要成分为海藻酸钠、氯化钙、硫酸铝铵(明矾)等。不法人员将三种原料按一定比例调和,再添加食品添加剂,经化学反应后就形成了所谓的海蜇丝。经检测,这些“海蜇丝”铝含量严重超标,达到600至800毫克,吃多了容易重金属中毒,损伤神经系统。长期食用还会影响人体对钙、铁等矿物质的吸收,导致骨质疏松、贫血等问题。而且,其中的海藻酸钠含较多纤维素,吃得太多会影响营养素的吸收。

那么,大家应如何分辨真假海蜇丝呢?首先看外观,假海蜇丝通体透明,韧性很强,用手轻轻拉扯不易断,把它从水中捞出来放上一阵,会如透明胶带一样柔软;而真的海蜇丝应呈白色或淡黄色,有色泽,无红斑和泥沙,只形完整,无蜇须,肉质厚实有韧性。其次是闻闻看,是否有腥臭味。假海蜇丝没有气味,或有化学药品的味道;而真海蜇丝有浓郁的海腥味。最后,用手摊开海蜇丝,越大、越白、越薄的越好。

生命时报