

夏季食欲不振要清补 推荐六款粥品

如今已经进入了三伏天,天气的炎热可想而知,而人的身体也在受着暑热的刺激,那么就会出现食欲不振等症状。那么,食欲不振如何是好呢?下面教你从饮食与日常保健来调理。

夏季食欲不振怎么办

1、食用一些养脾胃和脾胃的食物来改善食欲不振的状况。像山楂、绿豆等食物。这是中医上讲的和脾胃。夏天通过这一方式解决食欲不振是很有作用的。

2、足够的睡眠和休息。由于过度紧张过度疲劳都会引起食欲不振,所以人要知道自己需要多少休息,不可让身体负荷劳作。这属于养生哦!相信关注健康的你会安排好作息的。

3、戒掉或改善嗜酒嗜烟的状况。酒精味蕾,酒精也可直接损伤、胃粘膜,吸烟也会引起慢性胃炎。所以如果长期喝酒抽烟从而导致了食欲不振不是得不偿失吗?是吧!所以能少喝就少喝能少抽就少抽。

4、规律饮食解决食欲不振。有的人吃饭完全没规律,这是很难为

胃的,它不会知道什么时候该分泌胃酸之类的。最终会胃功能紊乱而食欲不振。

5、少食生冷食物。经常吃生冷食物,尤其是睡前吃生冷食物易导致胃寒,出现恶心、呕吐,食欲不振。

夏季没食欲吃什么好

1、薄荷粥。用绿豆、赤豆和黑豆各12克,甘草3克(布包),粳米50克,加入清水600毫升左右,用文火熬成稀粥,冷却后,即可连豆带汤一起服用,可以消暑定神。三豆粥从“扁鹊三豆饮”化裁而来,其中绿豆性味甘寒,有清热解毒、消暑利水的功效;赤豆性味甘酸,功效为清热、利水、散血消肿;黑豆性味甘寒、微苦,有解暑、散热、除烦的作用,它们都是夏令消暑清热的佳品。

2、银花粥。金银花性味甘寒、气味清香。用金银花30克水煎后取液汁约150毫升,再用粳米50克,加水300毫升煮成稀粥,分早、晚两次温服,可预防治疗中暑。风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、暑疖热毒、高血压、冠心病患者最宜食用。

3、梅花粥。粳米30~60克,煮成稀粥,再加入白梅花10~15



克,同煮一二开即可食用。《百草镜》说梅花“开胃散郁,煮粥食,助清阳之气上升;生津止渴,解暑苦”,对素体脾胃虚弱、暑湿内侵,以致胸脘满闷、食欲减退、口渴心烦者,食之甚宜。

4、薄荷粥。先取新鲜薄荷30克或干薄荷15克,煎汤取汁备用。再取100克大米煮成粥,待粥将熟时加入薄荷汤及适量冰糖,煮沸即可。此粥具有清热解暑、疏风散热、清利咽喉的功效。薄荷叶性味辛凉,气味清香,很是可口。

5、藿香粥。藿香15克(鲜品

加倍),加水180毫升,煎煮2~3分钟,过滤去渣;粳米50克淘净熬粥,将熟时加入藿香汁再煮2~3分钟即可,每日温食3次。藿香味辛性温,是夏令常用药,对中暑高热、消化不良、感冒胸闷、吐泻等有理想的防治作用。

6、麦冬竹叶粥。麦冬30克,甘草10克,竹叶15克,白米100克,去核红枣6枚。将麦冬、甘草、竹叶先用水煎熬,取汁,加入粳米、红枣一起煮成粥。此粥带点淡淡的清甜,具有清热解暑、益气 and 胃等功效。

健康网

黄瓜搭配木耳排毒效果好

夏天正是黄瓜当季,我们可以说每餐都少不了黄瓜,但是吃黄瓜也有很多注意事项,一不小心就会影响健康,所以下这些事儿你一定要知道。

黄瓜和什么搭配最好

黄瓜搭配木耳,排毒、减肥效果好,黄瓜中的丙酮二酸能抑制体内糖分转化为脂肪,从而达到减肥的功效。而木耳富含多种营养成分。木耳中的植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统中的某些杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清肠的作用。二者混吃可达到减肥、滋补强壮、和血、平衡营养之功效。

黄瓜搭配豆腐,解毒消炎、润燥平胃;从百度贴吧了解到,豆腐在植物性食物中蛋白含量最高,

且其蛋白质很容易被人体消化吸收,是肠胃消化机能降低的人的理想食物。豆腐性寒,含碳水化合物极少,有节制机体和润燥平火作用。搭配性味甘寒的黄瓜,具有清热利尿、解表、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。

黄瓜不能和什么一起吃

1、黄瓜不能和西红柿一起吃。由于黄瓜里含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素C。食品中维生素C含量越多,被黄瓜中的分解酶破坏的水平就越严重。西红柿是典范的含维生素C丰盛的蔬菜,假如二者一起食用,我们从西红柿中摄取的维生素C,再被黄瓜中的分解酶破坏,基本就达不到补养分的成果。

另外,辣椒、菜花、芹菜、苦瓜等

蔬菜也含有较多的维生素C,最好不要和黄瓜一起食用。维生素C分解酶就会破坏其他食物的维生素C,虽对人体没有危害,但会降低人体对维生素C的吸收。如果您希望通过辣椒、芹菜、芥蓝、苦瓜等食物补充维生素C,那么最好不要和黄瓜同吃了。

2、黄瓜不能和花生一起吃。在很多家庭、餐馆都有这道凉菜。然而黄瓜和花生搭配是非常不科学的。黄瓜性味甘寒,常用来生食,而花生米多油脂。一般来讲,如果性寒食物与油脂相遇,会增加其滑利之性,可能导致腹泻,所以不宜同食。特别是对于肠胃功能不是太好的朋友,最好不要两者同食,即使同食最好也不要多食。

3、不要加碱或高热煮后食用。

上面给大家介绍了在夏季的生活中吃黄瓜的一些误区,黄瓜营养丰富,很多人喜欢随便吃,但是要记住上面的几个禁忌,让你夏季生活更健康。

黄瓜哪部分最有益健康?

夏天,黄瓜是家庭餐桌上的“常客”。但吃黄瓜时,一定不要把黄瓜把儿扔掉,避免扔掉了好东西。这是因为,黄瓜把儿含有较多苦味素,苦味成分为葫芦素C,是难得的排毒养颜食品。动物实验证实,这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

味素对于消化道炎症具有独特的功效。可刺激消化液的分泌,产生大量消化酶,可以使人胃口大开。苦味素不仅健胃,增加肠胃动力,帮助消化,清肝利胆和安神的功效,还可以防止流感。

健康网

“坏”胆固醇有六大克星



议成人每日摄入25~35克,大约为3碟蔬菜、2份水果,并以杂粮饭代替白米饭,便可轻松满足一天所需。

克星二:类胡萝卜素。它能防止“坏”胆固醇的氧化,保护血管内皮的完整,避免斑块和血管病变的产生。另外,类胡萝卜素的抗氧化能力很强,有延缓衰老、降低血糖、抵抗

克星一:膳食纤维。适量摄入膳食纤维利于产生饱腹感,它不仅能和肠道内的胆酸、胆盐结合,还能刺激大肠蠕动,将胆固醇排出体外,降低血液胆固醇的含量。另外,膳食纤维还对减缓血糖上升、预防大肠癌等癌症,防止便秘和痔疮很有帮助。膳食纤维的主要来源包括蔬果、杂粮、坚果、豆类等,建

果,就能达标。

克星三:维生素B2。强化脂质代谢、防止脂质沉积、保护血管健康、避免肥胖和脂肪肝,维生素B2的降脂功能真是不容小觑。它还有益于蛋白质、脂肪和糖类的代谢,促进皮肤、头发、指甲的再生,防治口角炎和眼睛疲劳。建议大家每日摄入1.6毫克维生素B2,动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等都是富含维生素B2的大户。

克星四:烟酸。烟酸不仅可以减少“坏”胆固醇和甘油三酯,同时还能增加“好”胆固醇的水平,并能促进胆固醇的代谢。另外,它还对强健

肠胃、消除口臭和口角炎、维持皮肤和神经系统的健康有积极作用。膳食中,烟酸的最佳食物来源主要有动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等,每日最好摄入12~18毫克,大约等于100克猪肝、一碗半五谷饭。

克星五:维生素C。它能增加“好”胆固醇的水平,促进胆固醇代谢,并可抑制胆固醇合成酶的活化,降低胆固醇合成速率。维生素C还是细胞间质的主要构成物质,能促进胶原蛋白生成,加速伤口愈合,提高抗压力和免疫力。建议每日摄入100毫克维生素C,其最佳膳食来源是新鲜果蔬菜,每天吃两个橙子、两个猕猴桃就能满足所需。

克星六:钾。适量摄入钾利于调节心跳、降低血压、减少脂质附着、预防血管受损和硬化。另外,它还在体内肩负着控制骨骼和肌肉活动,预防心律失常、心律不齐的重要任务。建议大家每日摄入2000毫克的钾,瘦肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。将主食的一部分换成薯类和豆类,并多吃果蔬,就满足人体需要。

生命时报

夏季防暑降温有绿豆汤

今年受强厄尔尼诺的影响,我们都在经受近年来最为炎热的夏天,长三角已连续多天出现40度左右的高温了。在这样炎热的天气下,除了传统的一些避暑方法,例如尽量减少室外活动,避免高温时段出行,以及使用纳凉设备等,在饮食方面,我们该如何科学避暑,防止炎热对身体带来伤害呢?今天给出几点避暑建议。

1、尽可能多饮水。夏天炎热高温,身体水分丢失速度快,数量多,尽可能的多饮水来补充体内水分丢失,避免中暑。一般情况下,我们人均饮水量需要达到每天1500ml~1700ml,在炎热的天气下,建议饮水量应在2000ml以上,甚至更多。

2、饮食中主食以粗加工的粮食类食物为主,配以蔬菜和水果。充足的粗杂粮不仅可以补充普

通主食提供的基本能量,而且还可以补充丰富的微量元素,蔬菜水果中的微量元素和膳食纤维也可以补充因天气炎热而出现的体内微量元素丢失的情况。同时,蔬果中的水分含量要比肉类丰富,因此消化吸收也更容易。

3、丰富饮品种类。除了基本的水之外,自己在家可制作绿豆汤,绿豆汤清爽可口,尤其是煮完之后放到冰箱中冰镇,解暑效果更佳。除了绿豆汤之外,还可以在剧烈的户外活动过后,补充一些淡盐水,可以平衡身体电解质,达到防暑避暑作用。

在炎热的天气下,我们可以多吃些白萝卜、西瓜、盐柠檬水、西红柿、冰草等来解暑,它们含水量高,富含微量元素,怡人的口感也更容易让我们接受。

健康网

自酿葡萄酒易甲醛超标

近日,西南医科大学附属医院收治了两位因食用自制腐乳而导致中毒的两位病人。其实自制食物也要安全第一。

大家做得最多的就是自制酸奶了,用酸奶机固然很方便,可是制作时可不是光将奶和菌种放进去那么简单。在普通家庭自制酸奶时,很难保证常用的酸奶菌(保加利亚杆菌和嗜热链球菌)混合后的最适生长温度,过程极易受周围空气影响,受热不均匀,容易发酵过度,或者发酵不足,最终也导致自制酸奶的口感可能并不好,花了大量时间却没有做出好喝的酸奶。

而且,自家的制作器具消毒往往不彻底,很容易混入杂菌而影响酸奶的质量。如果不能做到严格消毒,还是最好不要在家自制酸奶,市面

上买到的酸奶,只要合理合规,都是安全的。同样,葡萄酒也有类似问题,容易混入杂菌,破坏葡萄酒的正常发酵,影响酒的口感。还有一个风险就是,自酿葡萄酒往往也面临甲醇更高的风险。

工业化生产葡萄酒时,一般会通过前处理、改良菌种和改善工艺等方法来降低甲醇含量。而家庭自酿葡萄酒,由于受技术条件、知识水平的影响,自酿过程中的甲醇含量往往不可控,可能风险更高,自酿葡萄酒也不宜敞开喝。

此外,还有近几年流行自制“水果酵素”,杂菌污染是一部分原因,亚硝酸盐和甲醇也很容易超标,而且自己发酵为了调节口感,也得加糖,含糖量也高。

生命时报

不良姿势最伤颈椎

一、炒蛇

配方:乌蛇1条。

制法:将乌蛇去皮、内脏,洗净,切成薄片。烧热锅,放入油,烧至油七成热时,将蛇片倒入锅内翻炒,至蛇片八成熟时,加盐、黄酒、葱段、姜片,继续翻炒至熟透。

功效:祛风散寒,除湿通络。

用法:佐餐食用。

二、川芎白芷炖鱼头

配方:川芎15克,白芷15克,鳊鱼头1个,生姜、葱、盐、料酒各适量。

制法:将川芎、白芷分别切片,与洗净的鳊鱼土起放入锅内,加姜、葱、盐、料酒、水适量,先用武火烧沸后,改用文火炖熟。

功效:祛风散寒,活血通络。

用法:佐餐食用,每日1次。

三、桑枝煲鸡

配方:老桑枝60克,母鸡1只(约1000克),食盐少许。

制法:将鸡洗净,切块,与老桑枝同放锅内,加适量水煲汤,调味。

功效:补肾精,通经络。适用于神经根型颈椎病。

用法:饮汤食鸡肉。

健康网

夏天不要错过四种皮

夏天炎热高温,水果蔬菜因口感好、含水量大、营养丰富而备受青睐。以往人们吃果蔬时会直接将皮扔掉,但后来营养家们发现,由于受到阳光的直接照射,果蔬皮中会含有更多营养素。中国保健协会营养安全专业委员会孙树侠会长告诉《生命时报》记者:除了人们常常带皮吃的苹果、葡萄外,夏季还有很多果蔬皮同样营养丰富,不能错过。

1、柠檬皮防肺癌。柠檬中含有丰富的柠檬酸,果实汁多肉嫩,有浓郁的芳香气,深受人们喜爱。但为了保证口感,食用时不少人会把带有苦味的柠檬皮扔掉。其实,柠檬皮的苦味是由柠檬苦素类化合物引起的,多项研究证实:柠檬苦素能抑制癌细胞增生,尤其是对MCF-7肺癌细胞的抑制作用明显。不过,苦涩的柠檬皮确实让人难以下咽,食用时可以将其洗净,带皮切片后制成柠檬水,或作为辅料加入甜食中食用。

2、西瓜皮利尿消暑。夏天最受欢迎的水果非西瓜莫属,而被扔掉最多的水果皮也是西瓜皮。孙树侠

提示,西瓜皮中含有的瓜氨酸具有利尿解热、促进伤口愈合、加速人体皮肤新陈代谢和淡化痘印等功效。西瓜皮可凉拌后直接食用,也可做汤,将其洗净切成细丝,待锅中油七成热时放入,翻炒至颜色变深,加入调料、水,滚沸后加入少许湿淀粉,起锅后滴数滴香油即可。轻度高血压患者可将西瓜皮与决明子一起煎汤饮服。

3、火龙果皮抗氧化。使火龙果皮呈红色的是天然植物色素——甜菜红素,它具有很强的抗氧化性,有助于消灭人体内的自由基,抵抗衰老。剥去火龙果最外层萼片,裸露出来的粉红色内皮便是整颗火龙果中甜菜红素含量最高的部分,可直接带内皮切块吃或榨汁食用,还可以单独切下来做成凉拌菜。

4、冬瓜皮清热消肿。冬瓜皮不仅含有多维生素和矿物质,还含有多种挥发性营养成分,它可清热、利水、消肿,还能降血糖。冬瓜皮最好直接煮水喝,加点点红,利尿消肿的效果更佳。也可以做冬瓜皮鲫鱼汤,做法是:将鲫鱼刮洗干净,与冬瓜皮、薏仁一并放入锅内,加入姜、盐和清水,置于旺火上煮沸,再改用小火慢煮至薏仁熟烂即可。

健康网

食物里有五种天然杀菌剂



眼睛和鼻窦感染,生吃还有助于杀灭肠道蠕虫。

3、姜。它有助于缓解百日咳、腹泻和胸部感染。新鲜的姜汁与香豆粉、蜂蜜混合,能作为祛痰剂。

4、柠檬。在温热的柠檬上撒些糖和盐,腹泻患者食用后能提高食欲。柠檬汁与蜂蜜混合,可以用来缓解咽喉感染。为了提高人体对传染性疾病的免疫能力,医生建议在空腹时喝点柠檬水。

5、卷心菜。它是维生素、矿物质和碱性盐的丰富来源。它能对抗幽门螺杆菌,这种细菌会造成胃溃疡。卷心菜还有助于治疗黄疸等疾病。

新浪网

运动健身后喝什么好？薄荷水是最佳饮品

在运动健身后需要补充大量的水分,你会选择哪种饮品呢?要知道,在运动结束后的饮品选择是极为重要的。今天,要为大家介绍的就是运动后的最佳饮品——薄荷水。

运动后喝薄荷水的好处

经过一段时间的健身,不说大汗淋漓,也会身热口渴,此时总是想来一杯水才惬意,而在夏季,更是想喝冰凉清爽的水,此时薄荷水是最佳选择。薄荷水有冰凉清爽的感觉,少量薄荷水更能带来一大杯水的消除口渴感的效果。夏季健身后喝上几口薄荷水是最不错的安排。

而中医上讲薄荷为辛凉类解表药,具有消风散热的作用,运动后喝上薄荷水,还能帮助身体加速新陈代谢,排除废料和毒素。

薄荷在药店或超市都能方便地买到,健身前煮制好薄荷水,顺成凉水,随身带上一瓶,健

身后再喝上几口,会有一股清凉和宁静的感觉从心底透出来,好像给自己的食道和胃洗了个温水澡,从里到外,都轻松自在。

如果再在薄荷里加入红茶,健身后喝薄荷茶,更可清心宁神、恢复精神,让运动过后紧张的神经慢慢地舒缓放松下来。

与此同时,要提醒大家的是运动后不宜喝糖水哦。

运动后喝糖水的危害

如果在短期内大量摄取糖分,糖分进入了血液中,使血糖(血糖值)过高,因为糖分的渗透效应使水分从胃壁进入腔内进行稀释,进而影响了胃的排空,

进而引起腹部不舒服、头晕、恶心等不适的感觉。另外摄取了过多的糖分使血液粘稠度及循环量增多,会影响心脏的功能,进而使得肌肉变得僵硬,这对于健身、运动是极为不利的。摄取过多的糖会影响钙(钙食品)质的吸收,相对

的减少对其他营养成分的摄取,进而造成营养不良。

最后,再来了解了解运动的饮食须知吧。

运动健身的饮食方案

饮食需多样化。健身过程中,流失的微量元素不是单一的一种或者是两种,因此每天最好都是换着不同的花样做一些可口新鲜的食品;还有就是最好要什么都吃点,比如粗粮、细粮、红肉、白肉、鱼之类多种饮食结构相结合,这样就能更全面的补充身体所需要的营养。

早餐以谷物食品为主。谷物中富含复合碳水化合物,能提供“素能量”,有利于营养平衡;谷物中还富含纤维素,有利于改善肠道功能,降低血液中的胆固醇含量,对心血管疾病和糖尿病具有预防作用。此外,谷物还提供植物蛋白、镁、钾、磷、铁等多种元素及维他命影响钙(钙食品)质的吸收,相对

健康网