

冬季皮肤粗糙吃什么好

1、山芋

山芋能活化肌肤细胞,对抗粗糙和干燥。

山芋有润泽肌肤的作用,使粗糙的肌肤变得光滑。山芋和其他滑溜的蔬菜一样,含具滋养、强壮效果的黏蛋白及各种酵素成分。这些成分可使细胞机能活性化,增进新陈代谢。而这些功用正可强化胃肠、促进消化,改善便秘引起的肌肤粗糙。

2、莲藕

多吃些莲藕对皮肤粗糙等情况同样具有很好的缓解作用。

由于在莲藕中含有大量丰富的维生素C及矿物质,这些营养成分对于皮肤而言具有很好对于药理作用。而且莲藕还具有非常有效的止血作用,因而更可以直接作用于心脏健康,在大量的研究中发现,莲藕有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的效果。

3、木耳

木耳抗肌肤粗糙,调理内

部循环。

木耳含有丰富的维他命和矿物质,有净化血液的作用,是对肌肤很好的食品。中国自古以来即视之为长寿不老、滋养、强壮及美容的圣品。木耳还有丰富的食物纤维,很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。

4、梅子

梅子有去角质的功效。梅子是有多种效用的优良食品。吃或涂都有效果,自古即被视为宝贝。若用涂的,不只可治疗皮肤疾病,还可改善肌肤粗糙。特别是泡咸梅干酒,效果更好。

5、芝麻

芝麻可以为肌肤补充健康的油分。

传说慈禧太后为保持美丽的肌肤,而酷爱吃芝麻。即使是现在,女性们也喜欢饮用芝麻加水 and 蜂蜜。事实上,就现代营养学的观点而言,芝麻含有丰富的亚油酸及维他命E,可改善末梢血管障碍,使肌肤柔软。是肌肤干燥者一定要吃的食品。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶,肌肤会变好,有光泽。



6、豆类

对于皮肤粗糙等人群,必须多吃一些这类豆制品。

不管是豆类食品还是其制品,其中都含有大量的植物雌激素,经常食用可以有效的补充女性的雌激素,从而起到滋养皮肤的作用。很多时候女性之所以会

出现有皮肤粗糙等情况,与体内雌激素下降有着很大的关系。因此这个时候一定要注意多吃一些富含雌激素的食物,比如像黄豆、绿豆、黑豆等,这些食物中所含有的雌激素不仅可以有效的滋养皮肤,同时还可以预防乳腺癌。

健康网

冬吃萝卜不能和这些食物搭配

中的类黄酮在肠道被细菌分解后,可加强硫酸抑制甲状腺的作用,从而导致甲状腺肿大。

2、白萝卜与柿子。吃了大量含植物色素的水果,就会在肠道分解出一种酸性物质,再吃萝卜,人体就会产生硫酸抑制甲状腺的作用,从而诱发或导致甲状腺肿大。柿子、梨、苹果、葡萄等水果都含有大量的植物色素,吃了萝卜后,短时间内不要再吃这些水果。

3、白萝卜和胡萝卜。胡萝卜和白萝卜不适合调配在一起食用。白萝卜的维生素C含量极高,对人体健康非常有益,而若与胡萝卜混合就会使维生素

C丧失殆尽。其原因是胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。

很多人喜欢将红(胡萝卜)、白萝卜与牛羊肉一起炖着吃,但其实这种搭配会诱发“内战”,因为白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。

二者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。另外,红白萝卜相配的吃法还容易导致败血症。

萝卜和胡萝卜一起吃会影

响人体对两者蔬菜的吸收。因为白萝卜的维生素C含量极高,对人体健康非常有益,而若与胡萝卜混合就会使维生素C丧失殆尽。

萝卜不可以和苹果、葡萄等酸性水果吃

萝卜和酸性水果吃会诱发甲状腺疾病。因为萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫酸胺,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫酸胺,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

健康网

降血脂抗衰老 吃石榴的五大好处

爱吃石榴的人有口福了,很多人嫌吃石榴比较费事,就不爱碰石榴,但如果你知道石榴的功效与作用后,一定会更喜欢吃石榴!下面我们一起来看看石榴的好处有哪些吧!

吃石榴的好处:

1、降血脂。三高患者越来越多,如何治疗,重在预防保健,食疗要比药疗安全有效的多。吃石榴能吸收其中的氨基酸、微量元素,可以软化血管、降低血脂、胆固醇。

对于因为三高引起的心血管疾病,也有较好的预防、治疗作用,例如,食用石榴,能够防止冠心病的发生。

2、延缓衰老。食用石榴对于延缓衰老也有较好的作用,吃石榴时,可以吸收其中红石榴多酚、花青素、维生素C,这些物质具有较强的抗氧化性,能够延缓衰老。

根据实验发现,石榴中的鞣花酸能够使得细胞免于环境的污染,能滋养皮肤、减缓肌体衰老,其防晒辐射的能力比多酚还要强,有效的保护好皮肤。

食用石榴还可以保护心脏,对于调节心脏正常运行,软化血管有非常好的作用,从而达到补气养血的功效,气血运行正常了,能够让让人显



现年轻。

3、健胃提神。秋天是石榴成熟的季节,干燥的气候,容易造成肠胃不适,疲乏困倦也是常态,如何健胃、提神,可以通过食用石榴完成。石榴中略带一点酸味,也能够起到开胃的作用。

4、保护肠胃。秋天气候忽冷忽热,要是保健不当还会造成肠胃失调,造成腹泻、痢疾的发生。秋天的气候,会滋生霉菌,要是错误食用一些食物,还会造成肠胃不利。

食用石榴,对于抑菌、收敛有较好的作用,能够避免细菌伤害身体,胃粘膜的分泌物不断减

少,能够抑制肠道中的大肠杆菌、痢疾细菌,有效的预防腹泻、保护肠胃。

5、帮助消化。燥热的天气,会让人没有食欲,消化不良也是常有的事情,如何促消化,可以通过吃石榴完成。

一般来说,含有维生素的食物能帮助消化,石榴中的维生素含量较多,能够有效的达到促消化的作用。

另外,在石榴中还有较多的有机酸,对于消化肠胃中的食物也有帮助,能够更好的让这些食物得到吸收,对于长时间消化不良的人来说,不妨食用石榴能够

提高食欲、促进消化。

与石榴相克的食物:

1、桂圆。石榴与桂圆的钾含量都很高,经常一起食用,容易出现肌肉无力、心律不齐等症状。

2、土豆。石榴和土豆一起吃会引起中毒,引起身体不适,因此不宜搭配食用。若出现中毒症状,可以喝韭菜泡水来解毒。

3、螃蟹。螃蟹富含蛋白质和钙,石榴富含鞣酸。二者如果同时食用,不仅会降低蛋白质的营养价值,还会使螃蟹中的物质与鞣酸结合成不易消化的物质,刺激胃肠道,出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以石榴不宜与螃蟹等海味食品同时食用。

4、海参。海参含有丰富的蛋白质和钙等营养成分,而石榴中含有较多的鞣酸。若将二者同食,可导致蛋白质凝固,降低蛋白质的营养价值,还会生成不易消化的物质导致,消化吸收困难,并可出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

5、胡萝卜。胡萝卜中含有的具有生物活性的物质——溶解酶,会破坏石榴中的维生素C,降低石榴的营养价值。

6、西红柿。如果将两者搭配食用的话,会造成营养吸收的不足,并且会对胃部造成一定的伤害。

健康网

黑枸杞为何如此养生

黑枸杞的养生功效:

黑枸杞中有一种原花青素,这是迄今为止发现的最强效的自由基清除剂,其抗自由基、抗氧化能力比胡萝卜素强10倍以上,是维生素C的18-20倍,是维生素E的50倍,更重要的是,花青素在人体的活性,是其他抗氧化剂无法比拟的,花青素能在人体血液中存活70-75小时。

花青素能保护肌肤免受紫外线的伤害,预防胶原纤维及弹性纤维的退化,使肌肤保持应有的弹性及张力,避免皮肤下垂及皱纹产生,促进皮肤的健康,使肌肤年轻化。

除了含量高,黑枸杞中所含的花青素是目前所有植物花青素中功能最优良(尤其是有16种生物类黄酮组成的花青素,有比一般植物花青素更优越的生理活性)应用范围最广,副作用最低,也是最具价值的品种。

黑枸杞为什么比红枸杞养生 黑枸杞适

合什么人吃 哪些人可以吃黑枸杞

什么人最该吃黑枸杞:

1、皮肤粗糙,松弛没有弹性、皱纹增多、肤色不佳、晦暗的女性。

2、长时间受到紫外线等辐射伤害的女性。

3、长时间使用电脑、手机,经常熬夜的白领。

4、体质虚弱、抵抗力差、免疫力低下者(哪些人不能吃黑枸杞)。

5、饮食不规律、常食油炸、烧烤的人群(会增加自由基,伤害身体)。

6、眼睛干燥、视力下降,经常专注工作学习的人群。

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人群,但一定要每天吃一点,长期坚持食用,只有长期服用才有效果。

健康网

胖人多吃柑橘更健康

多吃水果有益无害,特别是柑橘,胖人吃了有更多的好处。秋季是柑橘的丰收季节,那么冬季吃柑橘有哪些好处?

近日,在美国化学学会第252届全国大会上发布的最新研究显示,吃柑橘可以预防肥胖相关疾病,也就是说胖人们多吃橘子更健康。这是因为,橙子、橘子等柑橘类水果富含大量的维生素以及活性成分物质,如抗氧化剂,可以帮助人体保持健康。

来自巴西的圣保罗州立大学的研究团队发现,柑橘类水果中富含的抗氧化剂——黄酮类化合物,能够预防或延缓由肥胖引起的慢性疾病的恶化。

研究人员表示,肥胖会增加罹患心脏病、糖尿病和肝病风险,这很可能是氧化应激和炎症造成的,柑橘类水果中的黄酮类成分可以有效降低这些危害。

该研究团队带头人泰丝·塞萨尔说,柑橘黄酮类成分可以减少肝脏损伤、降低血脂和血糖,但不能减轻体重。此外,该研究还发现,食用柑橘类水果对那些并不胖但喜欢高脂肪饮食的人群也有好处,能够降低心血管疾病、糖尿病及腹部肥胖风险。

冬季吃橘子的七大好处:

冬季是吃橘子的大好季节,这时的橘子不仅新鲜,可口、有营养,而且食用可以抵御冬季干燥的气候。

健康网

洗牙会不会损害到牙齿?

洗牙后出现牙齿松动的情况在牙结石比较多的患者中容易出现。其实松动现象并非洗牙本身所致。这些患者本来牙周病就较重,牙槽骨已吸收,牙齿已经松动。由于牙石的“夹板效应”而得到暂时的“支撑”,平时感觉不到牙齿松动。牙石被“洗掉”后,牙齿变得“孤立”,于是又重新出现了松动,实际上,洗牙正是把导致牙齿松动的因素去掉,对松动的牙齿还应该采取进一步的牙周治疗。

洗牙是靠超声波的高频振动来击碎牙石,超声洗牙机头本身对牙齿没有切割功能,正确规范操作是不会损伤牙齿的。洗牙之后一般都要进行抛光,可以弥补一些细微的粗糙面,否则很容易色素沉着或牙石沉积。

一般人只知道牙齿不知道牙周,牙疼了去医院看牙,而出现牙龈红肿、出血、牙齿松动、咀嚼无力等情况少有人去看牙周,因此树立牙周保健的观念至关重要。建议每年定期进行两次口腔检查,每半年洗一次牙。

洗牙会不会损害到牙齿?洗牙会损伤牙齿吗?洗牙对牙齿有害吗?

洗牙出现这些情况要注意:

1、牙后牙敏感:暂时少吃过冷过热食物。

另外,有的患者在洗牙后还会出现牙齿敏感,这主要是在洁治前,暴露的牙根被牙石包裹,隔断了冷热刺激。为减少痛苦,可在洁治后短期内避免接触过冷、过热食物,使牙齿有个适应过程,症状就会有所缓解。

2、洗牙时出血:缘于菌斑牙石产生刺激。许多人在洗牙过程中都会有出血,这是因为菌斑牙石等刺激牙龈发生炎症,炎症越严重,牙龈出血也越明显。如果平时刷牙时就出血,说明牙龈炎症已不轻了。只有完全健康的牙龈在洁治时才不会出血。因此,洗牙后要坚持认真刷牙,清除牙菌斑等刺激物,就可减少牙龈出血。

3、洗牙后牙缝变大。洗牙后牙缝变大的问题也使很多人苦恼,其实,这是多年来口腔卫生习惯较差的“回报”。牙齿原来正常的间隙是由牙龈乳头充满的,但由于牙石的长期堆积,导致牙龈萎缩,牙根外露,牙缝逐渐被牙石覆盖,清除后就会显得牙缝很大。牙齿一旦有了缝隙,清洁更为困难,但更重要,否则容易附着菌斑牙石,刺激牙缝进一步变大。

健康网

一碗杂粮粥 帮你安然过冬



冬季喝杂粮粥的好处:

1、抗寒暖身。数九寒冬,吃杂粮也有助抗寒。因为小米、绿豆等杂粮中大多富含维生素B1,这种营养素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起重要作用,能增加身体御寒能力。

2、控制体重。冬季容易长肉,每天喝碗杂粮粥可在一定程度上避免这个问题。因为杂粮粥有很强的饱腹感,吃后能长时间不饿,有助避免身体摄入过多的热量,预防肥胖。

3、预防便秘。冬天气气干燥,再加上人们吃肉较多,活动量减少,很容易发生便秘。杂粮粥不但含有一定的水分,其中膳食纤维和抗性淀粉的数量较多,能帮助清肠通便,对便秘的人很有帮助。此外,膳食纤维和抗性淀粉在大肠中能够促进有益菌的增殖,改善肠道微生态环境。

4、保护血管。在寒冷的冬季,心脑血管疾病也容易高发,每天喝碗杂粮粥有助保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的好来源,大麦和燕麦中还有丰富的β葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控制胆固醇,保护血管。

5、平稳血糖。冬季血糖水平较高,而杂粮粥对餐后血糖调节有积极作用。因为杂粮粥含有较多的膳食纤维和矿物质,有助控制血糖。此外,吃杂粮豆类需要咀嚼,消化速度慢,餐后血糖就比较低。

6、预防饭后困倦。“睡不醒的冬三月”,遇到这种情况,除了要规律作息外,建议每天喝碗杂粮粥。因为杂粮粥中富含的维生素B1有助神经系统高效工作,并保持充沛的体能。

健康网

常吃八种水果 养生效果堪比保健品

1、葡萄——长期吸烟

长期吸烟的人肺部积聚大量毒素,功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。另外,葡萄还具有祛痰作用。

2、香蕉——过度用脑

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏,补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。

3、番木瓜——过度用眼

过度用眼,则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗,此时就需要食用可提供大量维生素A的番木瓜。

4、芒果——预防皱纹

芒果是预防皱纹的最佳水果,因为含有丰富的B-胡萝卜素和独一无二的酶,能激发肌

肤细胞活力,促进废弃物排出。

5、猕猴桃——牙龈出血

缺乏维生素c的人牙龈变得脆弱,常常出血、肿胀,猕猴桃的维生素c含量是水果中最丰富的。

6、柳橙——脚气困扰

体内缺乏维生素B1的人容易受脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙,它富含维生素B1,并帮助葡萄糖新陈代谢。

7、菠萝——肌肉拉伤

肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复。

8、鳄梨——染发护发

染发护发过程会夺走头发中的水分和油脂,使头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂——油酸,对于干枯的头发有特殊

功效。

吃什么水果对身体好?水果在什么时候吃最好?怎么吃水果最健康?

怎么吃水果最健康:

不能用水果替代蔬菜或主食 有人认为,吃蔬菜水果不会发胖,因而大吃特吃,甚至用水果代替蔬菜或主食。水果中含有的矿物质和维生素的含量普遍少于蔬菜,而且两种纤维素种类不同。如果不吃蔬菜,只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。

在两餐之间吃水果:

什么时候吃水果好呢?到底是餐前还是餐后呢?其实水果是一种零食,最好在两餐之间吃。如果是要减肥的人,可以在进餐前20-40分钟吃一些水果,这样可以防止进餐过多导致的肥胖。水果普遍热量

较低。饭前吃水果,其中富含的果糖和葡萄糖,可快速被机体吸收,满足机体对能量的紧迫“渴求”,水果内的粗纤维还可让胃部有饱腹感,这样可以减少正餐摄入量。

尽可能多吃季节性水果:

目前很多人认为,多吃应季水果,而反季节水果则少吃。虽然有些反季节性的水果是用一些化学物质催熟、保鲜,对人体尤其是婴幼儿会有一定的负面影响,但许多反季节性的水果,并不一定是大棚的产品,其中也有来自南方的产品,甚至来自国外的产品。比如在海南,一年四季都可以生产蔬菜水果,没什么应季不应季的问题,其营养价值也未必低于北方的应季产品。因此,只要合理选择,能经常吃水果,比不吃水果对健康益处大。

健康网