

食物里的特级清洁工

普洱茶血糖稳定剂

普洱茶品性温和，对脾胃刺激相对较小，含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现，普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用，有助于稳定血糖。

推荐吃法：普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍，因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用，容易沉积尘埃，“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

燕麦血脂调节剂

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很有效的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

推荐吃法:建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

芹菜血压控制剂

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

推荐吃法：烹制芹菜要少油少盐,否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌,或者直接用来榨汁喝。

黑豆血液循环催化剂

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼功效。

推荐吃法:花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可以用来打豆浆或熬汤熬粥。

纳豆血栓溶解剂

纳豆是由黄豆通过纳豆菌发酵制成



的豆制品,研究证实,纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓,防止心肌梗死、脑梗死等疾病。此外,纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K,不但能补充雌激素,改善更年期症状,还可以预防骨质疏松。

推荐吃法:为了保持纳豆激酶等成分的活性,纳豆不能加热吃,必须是凉菜状态,新鲜食用。此外,为了保持它有益于心血管的健康特色,不能在里面加入大量油脂,也不建议配合大量动物性食品食用。

健康网

如何预防运动伤害

让别人分散你的注意力。训练中,眼睛注视着镜中的你和肌肉的动作。那种漫不经心,边练边聊式的训练所造成的损伤随时可能发生。我们来此是为了操练身体,而非练就一副“强健的嘴巴”。

五、合理的营养

食物是我们赖以不断前进的能量物质。没有合理的营养补充,我们将难以进步,无法达到最佳状态。所谓合理就是在遵循共性的基础上,最大限度的迎合个性的特殊需求。让合理的营养快速修复我们有意破坏的肌纤维,使之更加健壮,从而使受伤的几率大大降低。

健康网

生前要考虑自己的体质,体质虚寒的人是不适合吃梨的。

5、蘑菇：蘑菇的热量很低,也没有脂肪,并且没有胆固醇,几乎是不含钠的,同时又含有丰富的硒、钾、核黄素、烟酸和维生素D,因此是一种对身体有很多好处的食物。

蘑菇还很容易给人饱腹感,多吃蘑菇可以让我们在控制体重这一方面走捷径,并且蘑菇的味道鲜美,能让简单的菜肴也变的可口美味起来。

白色蔬果当中含有大量人体所需的营养物质,比如钾、镁和纤维素等等,所以平时我们可以多吃一些白色的蔬果,对身体是很有好处的。

健康网

长痤疮期间不能吃什么

1、高糖食物不能吃:一旦一个人食入高糖食品后,就会使机体新陈代谢十分的旺盛,从而增加皮脂腺分泌,从而就会使痤疮连续不断地出现。因此患者忌食高糖食物,如白糖、冰糖、红糖、葡萄糖、巧克力、冰淇淋等。

2、一些补品不能吃:在目前,基本上每个家庭就只有一个孩子,所以一般家长都十分重视孩子的营养状况,所以尤其的担心发育期的孩子营养不够,于是拼命进补,实际上这是一种错误的想法。因为补药大多为热性之品,补后使人内热加重,更易诱发痤疮。

尽管有些研究指出了茶和咖啡的不利影响,但是英国诺丁汉大学的营养学家杜安·梅勒博士却并不建议大家放弃喝它们。相对于各种含糖量很高的软饮料来说,还是茶和咖啡更加健康。不过大家要注意那些自称是咖啡的含糖饮料。例如往拿铁里加了糖浆以后,其中的含糖量、脂肪、热量就大幅上升了,这已经不是一杯咖啡了。

另外,笼统地说茶和咖啡会导致脱水是不正确的。如果你原本不喝茶和咖啡,一下子喝了很多的话会有不良反应,但是如果你一直保持一个正常的饮用量,那就不用担心这个问题。

很难从茶和咖啡中做出哪个更健康的选择,两者都很有好处。大家按照自己的喜好来选即可。

健康网

相当于1.4罐。

2、有益大脑和记忆。美国研究发现,参试者在做大脑益智训练题前喝点啤酒,有助提高测试成绩。

3、预防2型糖尿病。荷兰研究发现,每天适度喝啤酒(1~2杯),患2型糖尿病的危险明显降低。

4、有益肾脏健康。芬兰研究发现,每天喝一瓶啤酒可使肾结石发病率降低40%。研究人员表示,啤酒具有利尿作用,有助于保持肾脏健康。

5、加速锻炼后恢复。西班牙研究发现,1品脱啤酒的补水作用比等量的矿泉水更有效。因为啤酒中含有更多的糖和盐类营养,同时还含有丰富的钾和B族维生素。

6、提升自信。英国研究发现,饮用啤酒后,参试者表示,自己更加自信。

7、预防白内障。加拿大研究人员发现,每天喝1杯啤酒可增加抗氧化活性,预防白内障。

8、降低血压。美国研究发现,适量饮用啤酒的参试者比喝葡萄酒的参试者罹患高血压的几率更低。

如果我们想要确保自己的身体健康,那么就要注意喝酒的方式。在喝酒的时候,千万不能吃一些不适合的食物,否则会引起我们身体不舒服的反映。并且研究发现,适量的喝酒对我们的身体是非常有好处的!

健康网

春季吃芒果的好处

现在正是吃芒果的季节，芒果不但香甜可口，还对身体有多种好处。今天在这里就对芒果的养生功效进行了总结，一起来看看。

芒果的食疗作用：1、芒果性凉，味甘酸；入肺、脾、胃经；有益胃止呕，解渴利尿的功效；主治口渴咽干，食欲不振，消化不良，晕眩呕吐，咽痛音哑，咳嗽痰多，气喘等病症。

改善消化系统：芒果中含有的膳食纤维有助清除消化道内的废物和毒物，从而有益肠道内有益菌的生长,保护消化系统。此外,芒果中还富含钾,缺钾会引起体液失衡,并且导致便秘。

虽然现在是在吃芒果的好季节，但是吃芒果也要注意以下事项：

1、饱饭后不可食用芒果,不可以与大蒜等辛辣物质共同食用,否则,可以使人发黄病。目前,其机理还不清楚,但这是世俗经验之谈。又据现代报道,有因为吃了过量的芒果而引起肾炎的病例,故当注意。

2、芒果叶或汁对过敏体质的人可引起皮炎,故当注意。

3、芒果,是少数富含蛋白质的水果,多吃易饱。传统上说它能益眼、润泽皮肤,估计是含有胡萝卜素的原因。其核亦可作药用,能解毒消滞、降压。

4、据中医食疗性味分析,芒果属于性平味甘、解渴生津的果品。生食能止呕,治晕船浪,效用与酸话梅一样。不惯坐船者,饱受颠簸后胸口闷闷,不妨将芒果当药。孕妇作闷作呕时,可吃芒果肉或以芒果煎水进食。唯一要注意的是，芒果性质带湿毒，若本身患有皮肤病或肿瘤，应牢记避免进食。

5、湿是中医学上六个致病原因之一。皮肤病如湿疹、疮疡流脓，妇科病如白带，内科病如水肿、脚气等，都可谓之湿，体质带湿者再进食湿毒食物如芒果,可能会令情况恶化。反而有些人会担心,吃芒果令青春痘增加,这想法则属过虑。

四季养生网

南瓜子的营养价值

南瓜子即南瓜的种子，有杀虫的功效,甘平不伤正气,主要用于驱杀绦虫。用于治绦虫病,产后手足浮肿、百日咳和痔疮等。与槟榔同用可增强疗效。

南瓜的营养价值：

1、南瓜子炒熟不但吃起来香,而且还含有胡萝卜素、卵白质,以及维生素A、B1、B2 等人体所必要的多种营养成分。

2、南瓜子有很好的杀灭人体内寄生虫(如蛲虫、钩虫等)的作用。对血吸虫幼虫也具有很好的杀灭作用,是血吸虫病的食疗佳品。

3、每天吃上50克左右炒熟的南瓜子,可有效地防治前列腺疾病,这是由于南瓜子富含脂肪酸,可使前列腺保持良好功能。所含的活性成分可消除前列腺炎初期的肿胀,还有预防前

列腺癌的作用。

4、南瓜子含有丰富的泛酸,可以缓解静止性心绞痛,并有降压的作用。

注意:胃热病人宜少食,否则会感到脘腹胀闷。很多炒货盐分较多，热量也高,以炒南瓜子取代,有益健康,可降低血压,但是也应适量食用,一次不宜吃得太多。

南瓜子的食用宜忌：

1、黄金搭档。南瓜子和蜂蜜:将南瓜子炒熟后研成粉末,用蜂蜜调服,可驱蛔虫。

南瓜子和槟榔:将南瓜子与槟榔一起研末,口服能驱钩虫及蛔虫。

南瓜子和白糖:同食,可有效治疗血吸虫病。

2、搭配误区。南瓜子和羊肉:同食,可能会引起腹胀、胸闷等症。

健康网

长痤疮期间不能吃什么

长痤疮期间不能吃什么？

1、高糖食物不能吃:一旦一个人食入高糖食品后,就会使机体新陈代谢十分的旺盛,从而增加皮脂腺分泌,从而就会使痤疮连续不断地出现。因此患者忌食高糖食物,如白糖、冰糖、红糖、葡萄糖、巧克力、冰淇淋等。

2、一些补品不能吃:在目前,基本上每个家庭就只有一个孩子,所以一般家长都十分重视孩子的营养状况,所以尤其的担心发育期的孩子营养不够,于是拼命进补,实际上这是一种错误的想法。因为补药大多为热性之品,补后使人内热加重,更易诱发痤疮。

3、高脂类食物不能吃:因为倘若在生活中食入大量的高脂类食物,那么这些食物就能产生大量热能,使内热加重(中医认为豆豆是肺热郁积引起)。因此,必须忌食如猪油、奶油、肥

肉、猪脑、猪肝、猪肾、鸡蛋等。

4、腥发之物不能吃:因为一般生活中的腥发之物体操都会引起机体过敏而导致疾病加重,常使皮脂腺的慢性炎症扩大而难以祛除。因此,腥发之物必须忌食,特别是海产品,如海鳗、海虾、海蟹、带鱼等。肉类中的性热之品也是发物,如羊肉、狗肉等,可使机体内热壅积而加重病情。食疗养生

5、辛辣之品不能吃:因为这些食物都是辛热之品,在食后容易升火,痤疮者本属内热,服食这类食品无疑是火上加油,加重痤疮发展。

痤疮对女性来说严重的话，不仅是身体上的一种疼痛，也会给心理造成一定的压力。所以建议只要发现这些问题一定要尽早治疗，并且配合饮食来调理，让自己快速恢复光洁的肌肤。

四季养生网

榴莲的饮食禁忌有哪些



1、榴莲不可与酒一起食用:因为酒与榴莲皆属热燥之物，如糖尿病患者两者同吃,会导致血管阻塞,严重的会有爆血管、中风情况出现，不宜食用。

2、热体质、咽喉咳嗽、患感冒、阴虚体质、气管敏感者吃榴莲会令病情恶化,对身体无益,不宜食用。

3、中医认为:榴莲性质温热,若吃得太多,会令燥火上升,及出现湿毒的症状。想缓解不适,就要饮海带绿豆汤或夏枯草汤。

4、榴莲含有的热量及糖分较高,因此肥胖人士宜少食。

5、榴莲含有较高钾质,故肾病及心脏病,人宜少食。

6、榴莲一次不宜多吃,若闻到已

熟的榴莲带有酒香味,则表示已变质不能吃。

7、老年人应特别注意,榴莲果汁黏稠,易阻塞咽喉、气管而引起窒息,故老人须少吃、慢吃。

此外，在吃完榴莲后多喝些水,或多吃些含水分较多的水果,也能解除燥热。另外也可以用榴莲壳的果窝上放点盐再加上水一起喝，能够解除燥热。

饮食常识

专家提示,以上就是吃榴莲的禁忌了。我们在吃榴莲的时候,需要注意防治这些情况。对于爱吃榴莲的朋友来说,虽然榴莲很美味,可一次性是不能吃太多的，否则就会损害健康。

四季养生网

茶和咖啡哪种更健康

有的人每天早上必须喝一杯浓咖啡才能清醒,而有的人早上喜欢喝茶。如今科学界对咖啡和茶的健康效应各持己见,那么,我们到底应不应该喝茶和咖啡呢? 茶和咖啡哪种更有利于健康呢?

茶好?

有研究称,茶可能预防1型糖尿病,降低心脏病发作的风险,预防肥胖症、冠心病、癌症等。

在一项实验中,每天喝四杯红茶的人,6周后体内的压力激素“皮质醇”水平有所下降。

不过,喝茶最好不要加奶,此举将抵消茶叶预防癌症的功能。

另外,需要注意的是,茶叶中可能残留农药;有的则含有大量的丹宁酸,不利于血液吸收铁元素,导致贫血。

关于茶叶的选择,大多数人认为绿茶是最有利于健康的,但是真正懂茶的人更偏向于白茶,白茶都是用茶树的嫩芽和嫩叶制成的。白茶的抗氧化剂含量更高,预防疾病的能力理应



比绿茶更强。

白茶中的抗氧化剂有抗衰老的作用,有利于消炎和预防数种癌症及心脏病。另外,白茶还能预防肥胖,有研究称,它可以抑制新的脂肪细胞的生长。

还有研究表明,茶水的温度太高容易导致食道癌,不过也有研究称,女性喝

绿茶能将食道癌的发病率降低60%。

咖啡好?

咖啡能预防2型糖尿病,降低中年男性患痛风的风险,抑制阿兹海默症的发展,防止男性患肝硬化、肝癌等疾病。

还有研究称,咖啡可以增强止痛剂的疗效,改善老年人的短期记忆力和反

喝酒时不能吃这些食物

现代人为了应酬或者是事业,总会三五成群的聚在一起喝酒。但是喝酒的禁忌有很多，一般喝酒的时候最好不要吃西红柿、韭菜等食物。那么喝酒能不能吃元宵呢？喝啤酒的好处有哪些你知道吗？

喝酒时不能吃这些食物

第一：喝酒不能吃韭菜。韭菜在我们生活中扮演着至关重要的角色，韭菜对人体有很多的好处，但是据专家介绍说,韭菜食用也不是多多益善的，至少喝酒是不能吃韭菜的。

本草纲目就曾记载：韭菜多食则神昏目暗,酒后尤忌。现代医学认为,有阳亢及热性病症的人不宜食用。

韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收,所以一次不能吃太多韭菜,否则大量粗纤维刺激肠壁,往往会引起腹泻。因此喜欢喝酒吃韭菜的博友们一定要引起重视了。

第二：喝酒时不能吃西红柿。西红柿也是夏日里最常见的菜品,但是喝酒时却不能吃西红柿,因为西红柿中含有鞣酸,与酒同时食用会在胃中形成不易消化的物质,造成肠道梗阻,引发危险。

第三：喝酒时不能吃胡萝卜。胡萝卜是饮食中常见的菜，具有很高的营养价值,但胡萝卜下酒的做法是不健康的。胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，如果胡萝卜素与酒精混合的话,就会在肝脏中产生毒素,危害肝脏的健康。

因此，朋友们要改变胡萝卜下酒的不良饮食习惯，饮酒时不要使用含有胡萝卜素的食品，特别是在饮用胡萝卜汁的时候更不要饮酒，以免对健康造成重大的影响。

第四：喝酒时不能吃海鲜。比如生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜就是喝酒的大忌。因为鱼贝中含硫酸胺酶,会使维生素B1分解破坏。硫酸胺酶加热到60摄氏度才能失去作用,因此,长期吃生鱼生贝易造成维生素B1缺乏。

第五：喝酒时不能吃凉粉凉皮。酸辣爽滑的凉粉、凉皮也是颇受欢迎的下酒菜。但小雅了解到凉粉凉皮加工时都会加入明矾。明矾有收斂作用,会减缓血

液速度,延长酒精在血液中的停留时间,增加酒精对人体健康的危害。另外,明矾和