

# 春季减肥 水果和汤粥最科学

饮食减肥是很多人在春天减肥最常见的一种方法。不仅是因为饮食减肥效果最显著，还因为饮食减肥方法最简单。今天,要为大家推荐的就是减肥水果和汤粥。

**春天减肥的水果**  
巧选水果。选择含糖较少的水果。据研究,菠萝、哈密瓜、木瓜、奇异果、香蕉、葡萄等水果的血糖指数较高,减肥族应避免摄取太多这类水果。而像苹果、猕猴桃、柠檬、李子、樱桃、柑橘类等含糖指数较低,是减肥族在搭配水果餐时的较佳选择。

餐前吃水果。想要水果帮助我们实现减肥的效果,您在生活中就要注意进行水果饮食的时间。研究表明:如在进餐前20分钟至40分钟吃一些水果或饮用1至2杯果汁,则可防止进餐过多导致的肥胖。因为水果或果汁中富含果糖和葡萄糖,可快速被机体吸收,提高血糖浓度,降低食欲。水果内的粗纤维还可让胃部有饱胀感。合理使用水果。饮食对于我们健

康的重要性是不能忽视的,尤其是水果的饮食,您就要更加的注意。水果的食用量不要过多。大多数人认为,水果富含纤维素,几乎不含脂肪和蛋白质,因而可以无节制地放心食用,其实这是一个误区。水果并非能量很低的食品,由于味道甜美很容易吃得过多,其中的糖就会转化为脂肪而堆积。

**春天减肥的汤和粥**  
1、绿豆海带粥  
配方:绿豆100克,海带100克,粳米100克。  
功用:祛脂减肥。用于肥胖症。  
做法:将绿豆先煮待熟,放入粳米煮至熟稠,再加入海带丝。可分2次吃完,每天1剂。  
2、山楂粥  
配方:山楂30克,粳米60克,砂糖10克。  
功用:健胃,消食积,散瘀血。适用于食积停滞,内积不消;还可防治高脂血症,高血压病,以及冠心病。  
做法:先用砂锅煎山楂取,加入粳米,

砂糖煮粥。7剂为1疗程,亦可常服食。  
3、排骨冬瓜汤  
配方:排骨150克,冬瓜200克。姜片,盐各适量。  
功效:注意排骨要洗净。猪排骨除含蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等,为女人较好地补充钙质。冬瓜性凉而味甘,能清热解毒、利尿消肿,止渴除烦,对痰积、痘疮肿痛、口渴不止、烦躁、痔疮便血、脚气浮肿、小便不利、暑热难消等现象有效。  
做法:排骨洗净,以滚水煮过,去浮沫,洗净备用;冬瓜去皮、籽,切块状;姜切片,或小块姜拍松。排毒顿冬瓜,这是较为健康的饮食方法。排骨、姜同时下锅,加清水,先大火烧开,再转小火炖约1小时,加入冬瓜块,继续炖至冬瓜块变透明,加盐调味即可。  
4、桂圆莲子汤  
配方:干山药、莲子、百合、桂圆干各15g、芡实、大枣、玉竹各10g,白糖1~2大匙。  
功效:瘦身有可以美容,真是不错的。这道汤汇集多种凉补药材,瘦身美容的同时,又健脾益气、清润肺。  
做法:锅中倒入3杯水,放入除桂圆干之外的所有原料,以中火煮开,改小火熬煮20~30分。加入桂圆干继续以小火煮2~3分钟,最后加入白糖煮匀,盛入碗中即可食用。



**新华网**

# 六个不良习惯导致女性肾虚

皮肤枯黄暗淡、黑眼圈、尿频尿急……不少女性都不同程度受到以上情况的困扰,但她们或许不知道,这都是肾虚惹的祸。所以不仅男人,女人也不能肾虚。要想保养自己的肾,首先要避免做以下六件伤肾的事情:

**一、不喝水**  
现在不少人不爱喝水,不仅每天摄入的水分不足,而且还喝饮料!喝水开白开水要多。要知道肾脏的代谢是需要水分来维持的,而饮料中所含的咖啡因往往会导致血压上升,血压过

高就会伤到肾。因此要养肾就得多喝水少喝饮料。  
**二、口味太重**  
盐是让肾负担加重的重要元凶之一。饮食中的盐分95%是由肾脏代谢掉的,摄入太多,肾脏的负担就加重,再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出,又进一步加重肾脏的负担,从而导致肾脏功能减退。所以女性要适量摄取盐分。  
**三、爱喝浓茶和咖啡**  
浓茶含有很高的氟,而肾脏又是氟的主要排泄器官,当饮用过量时,就会超

出肾脏的排泄能力,导致氟在体内堆积,因此会给肾脏带来损害。咖啡豆含有大量的咖啡因、脂肪和糖分,适量的咖啡有助于肠胃消化,但经常饮用会过量消耗肾脏的能量,影响肾功能。  
**四、药吃得多**  
是药三分毒,过度使用喹诺酮类药物、氨基糖苷类抗生素,就会损伤你的肾脏,甚至导致肾衰竭。平时要注意用药安全,减少药物对身体的伤害。即使要使用药物补肾,也推荐较为温和的传统中医,建议要在医生的指导下进行服用。  
**五、情绪太激动**  
不管是体力还是脑力,精神上还是在身体上,过度的情绪激动都伤害肾脏,就连高兴也不行。就是说,一切都要适度。  
**六、没做好防寒保暖工作**  
肾脏的阳气就是我们身体里的太阳,能够温暖我们全身的各个角落,让我们感觉暖和,阳气不足就会出现怕冷、没有精力的症状。寒气最容易直接损伤肾脏阳气,不管什么样的体质,都不能因为怕怕冷,而不注意防寒保暖。  
**健康网**

# 清除血液垃圾 吃这八个食物管用

清除血液“垃圾”吃什么好?随着年龄的增加,血液中的“垃圾”也会慢慢出现,如果不及时处理,对我们的身体健康会带来很大影响。哪些食物可以做“清道夫”,帮助我们清理血液中的“垃圾”呢。

**血液中“垃圾”对健康的影响**  
占人体体重8%左右的血液在维持生命活动中起着不可替代的作用。人体各部细胞需要的氧气和营养靠血液输送,代谢过程中产生的废物靠血液循环去排除。而血液的任何病理变化都可能致病。血液的成分非常复杂,有红白血球、各种蛋白质(包括各种抗体)、激素、酶类、微量元素以及各种代谢产物等。只有当血液成分处于正常状态时,细胞血液的质量才可能得到保证,人体才会健康。

人体从20岁开始,血液“垃圾”便开始沉积在血管中,最终把血管变成一个巨大的“垃圾”场、臭水沟;暗红黏稠的血液,使血管如同河床渐渐抬升,迫使血压上升。血液“垃圾”沉积在血管壁,使血管失去弹性,变得又脆又硬;一些脱落的斑块形成血栓,像不定炸弹一样在血管中游荡。  
当血液“垃圾”沉积到一定程度时,就会造成人体代谢功能低下,导致高血粘、高血脂、高血压等病变,进而引发心脑血管疾病、心脏供血不足、脑梗塞、脑血栓、脑出血等病症。吃什么可以清除血“垃圾”?

**一、纳豆防止心肌梗死**  
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。  
为了保持纳豆激酶等成分的活



性,纳豆不能加热吃,必须是凉凉状态,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。  
**二、普洱茶有助稳定血糖**  
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。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的,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。  
**三、茶水有助血液的氧化**  
作为生活中最常见的饮品,茶水的功效很大,对于工作压力大的上班族来说,喝上一杯茶饮是可以缓解压力、解除疲劳的;对于糖尿病患者来说,喝茶是可以抑制身体里的酶,对血糖的稳定有很大的作用;对于肠胃病人来说,喝一点茶是可以缓解肠胃,这是因为在茶水中含有茶多酚,茶多酚的存在是有益健康的。而对于茶水来说还有一个功效,茶水是可以很好的对血液进行清理工作的。  
这是因为茶水里的茶多酚对于血液的氧化很有帮助,对于人体来说,多喝茶水是可以预防高血压、高血糖的发病,同时还能够降低身体里胆固醇的浓度,让血液流畅的更加顺畅。  
**四、燕麦调节血脂**  
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,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。  
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。  
**五、芹菜帮助降血压**  
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。  
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。

# 多喝水可防糖尿病 细说糖尿病预防措施

糖尿病是我们生活中常见的疾病。一旦患上糖尿病对我们的生活都很大的影响。那么有什么比较好的方法能预防糖尿病呢?下面我们一起来了解下这九个妙招:

**一、定期血糖检查**  
有肥胖或超重、血压与血脂有点偏高、有糖尿病家族史等糖尿病患病高风险者,30岁以后每三年测一次血糖,一般人群45岁以后每三年测一次血糖。这样可以早发现、早诊断、早治疗,甚至可以防止糖尿病高危人群发展成糖尿病。  
**二、经常运动**  
保持运动对于1型糖尿病的预防至关重要,每天运动30分钟,可以选择散步、慢跑、游泳等,绝对有益。研究发现,每周锻炼超过4小时,或每天达到35分钟左右的人,即使体重没有减

轻,患糖尿病的风险也能降低80%。1型糖尿病发生的一个重要特征就是胰岛素抵抗,就是身体对胰岛素不敏感,无法正常使用,而运动恰好可以改善胰岛素的敏感性,可以有效预防2型糖尿病。  
**三、每天放松一刻钟**  
紧张的工作、生活会让人处于应激状态。在应激状态下,人的身体进入战斗模式,血糖水平升高,随时准备行动,这会促使体内细胞出现胰岛素抵抗,血液中的葡萄糖无处可去,便会出现长时间的高血糖。因此,你一定要学会放松自己,比如起床后做一会儿瑜伽或冥想,散步、听听轻音乐,还要记得做任何事前深呼吸3次。  
**四、保证好睡眠**  
经常睡眠不足6小时者,糖尿病的患病风险翻倍。耶鲁大学副教授克莱尔·亚基说:“如果你睡眠太少,神经系统会

处于紧张状态,影响调节血糖的激素。”因此,除了尽量不熬夜,还应注意睡前别喝咖啡或茶,避免长时间看电视等。  
**五、注重心理保健**  
血糖水平的高低与情绪的好坏密切相关,夏季闷热的天气,易使人烦躁不安,情绪波动不稳,血糖就可能居高不下,甚至使病情恶化。糖尿病人一定要调控和驾驭好自己的情绪,可以和友人在树荫下对弈、闲聊、听轻音乐、练书法、学绘画、参加其他活动等,都有助于放飞心灵。心静自然凉,血糖也就自然而然的下降。  
**六、水果诱人莫贪吃**  
尤其是病情尚未得到控制的患者,更要管好嘴巴。血糖稳定的患者可在两餐间适量吃点含糖较低的水果,如柠檬、西瓜、青梅、樱桃、山楂等。西红柿、黄瓜含糖少,可代替水果。  
**七、多喝水**

如今气温慢慢升高,出汗较多,如果限制喝水,机体丢失水分,很容易导致脱水。血液浓缩而变得黏稠,易引发尿路感染、非酮症高渗性昏迷、脑血栓形成、肾前性肾功能不全等险情。所以,糖尿病患者应补足水分,多喝白开水或淡茶水。  
**八、控制体重**  
肥胖,尤其是腹型肥胖是2型糖尿病发生的危险因素。随着生活水平的提高,胖孩子越来越多,糖尿病开始“瞄上”青少年,这不得不引起人们的重视。为了有效预防1型糖尿病,首先就要把体重降下来,使体重接近正常。  
**九、控制盐量**  
多尿是1型糖尿病的症状之一。多数1型糖尿病患者伴有高血压和肥胖,多吃盐会使血压升高,不利于高血压的防治,故必须限盐。少吃盐可以减少患心脏病和中风的可能性。  
**健康网**

# 春天勿忘防治手足口病

随着气候逐步转暖,手足口病等传染病也进入高发期。山东省卫计委日前发布提示,建议公众特别是家有小儿的家长,应保持高度警惕。

以儿童为高发人群的手足口病,是一种由肠道病毒引起的急性传染病,患者多为5岁以下儿童。手足口病的初期发病症状类似感冒,可能出现持续4至5日的发烧。患者的手掌、脚掌,有时臀部会出现无痛疱疹,口腔内伴有疼痛溃疡。

少数患者特别是小于3岁的幼儿,病情或进展迅速。发病不到一周,或出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺炎

肿、循环障碍等并发症;个别重症患儿病情发展很快,甚至导致死亡。

患者、隐性感染者和无症状带毒者为该病流行的主要传染源。手足口病在患病第1周传染性最强,患过手足口病的患者也能再次感染。  
山东省卫计委建议,防治手足口病,应先从个人卫生、环境卫生、饮食卫生做起,做到“洗净手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被”。家长应尽量避免带孩子前往人群聚集、空气流通差的公共场所,托幼机构及学校应对日常用品及时消毒,同时注意检查幼儿手心、脚心等部位,出现相关症状应及时送诊。  
**新华社**

# 吃自助餐要注意搭配

可能很多人会选择在假期与家人好友去吃自助餐。事实上,如今自助餐也受到了越来越多的人喜爱,这是一种较新颖的用餐方式。那么,怎样吃自助餐才是最健康科学的呢?自助餐不仅讲究顺序,还应该注意哪些呢?接下来,为大家一一介绍。

**吃自助餐的注意事项**  
1、先挑素食,后吃荤食。先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食,例如蔬菜类、菇类。因为先吃荤食,容易饱腹,还容易消化不良。  
2、优先吃热量低的食物。先吃卡路里面低的食物,以减少饥饿感,且有助于后来吃高卡路里食物时,食量会自然缩小。建议按下列序进食:冷盘、蔬果→汤→海产→肉类→饭面→甜品。  
3、以烹调法,选择食物。尽量挑卡路里面低、清蒸、凉拌食物的热量比煎炸和调味重的食物低。吃沙拉少用热量较高的千岛酱、法式沙拉酱,改用醋、橄榄油调制成的义式沙拉酱。  
4、吃海鲜适量且注从新颖度。自助餐中的生鱼片、生蚝、虾蟹总是最快被抢光。海鲜蛋白质含量丰硕,但吃太

多会增加肾脏累赘,且容易滋生微生物,有吃坏肚子的顾虑。选择前要多当心新颖度,且吃适量就好。  
5、少喝碳酸饮料。碳酸饮料会占用胃部大部分空间,反而会让人吃不下;且碳酸饮料热量高,建议选择低糖饮料,汽水少喝为妙,改以白开水、茶来代替。

**吃自助餐的注意事项**  
1、选择食物的时候,要多多样。不要专拣蛋白质含量高的动物性食物,如虾、鱼、肉类。其实,吃多了也是一种浪费。  
2、吃自助餐也要把握一个度,不要吃得过多。自助餐的品种比较多,很容易实现食物多样的原则。在进行食物挑选时,必须自己注意食物多样以合理搭配。  
3、就是在吃自助餐时要少量多次。品种多了,一样取一点就会满满一盘,又想品尝多种口味,又要食不过量,只有每样取得少一点。  
也谈“自助餐攻略”保持平和心态:不要抱着一副即使撑着也要吃够本、不吃够本誓不罢休的态度。我们一贯倡导的是“津津有味享受美食,不多不少获得健康”。

为了我们的健康,吃自助餐要量“肚”而行哦。  
**新华网**

# 轻度脂肪肝怎么办?

肝对在我们的身体里起着很大的作用,一旦出现问题会严重影响身体健康,轻度脂肪肝也是脂肪肝,对肝脏是有损坏的,如果治疗不及时就有可能恶化、恶化成肝硬化、肝癌。所以,轻度脂肪肝是必须要及时治疗的,那么,轻度脂肪肝怎么办?

专家指出,治疗脂肪肝主要有一般的药物辅助治疗,这也是医生给你推荐的;另外还有纤维化的治疗、超氧细胞疗法等等。但是这两种治疗方式都很复杂,而目前为止,西药还没有治疗肝病特效药,所以还是中医的长期调养最好。

首先,就是作息规律了。很多患有脂肪肝的人都喜欢熬夜,这对肝脏的损害是极大的,所以要调理脂肪肝,首先就是要按时作息,早睡早起。

其次,要严格控制饮食,禁酒,少吃过于油腻的食物。脂肪肝患者要控制脂肪的摄入量,尤其要避免动物性脂肪的摄入。在食物选择方面,清淡鲜美的是首选,另外刺激性的食物要避免。

最后,就是要有一个积极的心态,保持乐观开朗的心情。同时要加强身体锻炼,消耗体内脂肪,增强体质,提高免疫力。

轻度脂肪肝的治疗方法还是有这么多的,可以配合饮食进行治疗。那么,脂肪肝吃什么食物好?

# 菠萝堪称春季水果之王

凤梨又称菠萝,通常3月至6月在热带地区生长。菠萝富含纤维、维生素、矿物质、营养素、抗氧化剂和超过80种营养素。美味多汁,无人不爱,好处多不胜数。

以下是最为人知的健康益处:  
1、维生素和矿物质:菠萝富含丰富维生素A、维生素C、纤维、钾、磷和钙。  
2、抗氧化剂:抗氧化剂非常重要,能对抗伤害细胞的自由基,有助预防很多疾病,如动脉粥样化、心脏疾病、关节炎和各种癌症等。  
3、预防癌症:菠萝蕴含丰富的抗氧化剂,能对抗损害细胞的自由基,从而预防多种可能伤害人体的不同类型癌症。  
4、防癌:菠萝含丰富的维生素C和菠萝酵素,能对抗病毒和感染。伤口、咳嗽时,服药并进食菠萝有助加速痊愈。  
5、增强骨骼:矿物质、锰有助强化骨骼和结缔组织。一杯菠萝汁能提供每天所需的73%锰。  
6、促进牙龈健康:菠萝有助巩固牙齿,并进一步加强牙龈。  
7、黄斑变性:黄斑变性是一种疾病,可导致成年人失去视力,令他们无法阅读和正确识别对象,原因是视网膜受到破坏。菠萝的β-胡萝卜素有

助视力,应经常食用。  
8、抗炎:菠萝含抗炎功能,能预防关节炎,并增强骨骼。鼻窦炎、咽喉痛、痛风、肿胀。菠萝的菠萝酵素有助预防鼻窦炎、咽喉痛、痛风和肿胀。

**饮食禁忌:**  
菠萝食用时应注意不要空腹暴食,要削净果皮、鳞白须毛及果丁,果肉切片后,一定要用食盐浸泡若干分钟后才能食用。患有牙周炎、胃溃疡、口腔黏膜溃疡的消费者要慎食菠萝,因为菠萝是酸性水果,刺激牙龈、黏膜,胃病患者还会出现胃内返酸现象,多吃还会发生过敏反应。过敏反应一般是在食用菠萝后15分钟到1小时左右急骤发病,出现腹痛、腹泻、呕吐或者头痛、头昏、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻,甚至还会出现呼吸困难、休克等一系列过敏症状反应,人们习惯称这种过敏反应为“菠萝中毒”或“菠萝病”。  
**如何选择菠萝?**  
挑选菠萝要注意色、香、味三方面:果实青绿、坚硬,没有香气的菠萝不够成熟,色泽已经由黄转褐,果身发软,溢出浓厚的便是果实成熟了,捏一捏果实,如果有汁液溢出就说明果实已经变质,不可以再食用了。  
**新华网**