



几种简单又实用的养生“小零食”

葡萄

好吃、水分足,吃起来方便快捷,不需要去皮,同时糖分含量很高,而且以葡萄糖为主,能够帮助肠胃加快消化。葡萄中还含有多种微量元素和人体必需氨基酸,葡萄对于人体内血栓的形成有一定的抑制作用,还能够加快对胆固醇的分解,因为葡萄中含有多种萘黄酮类物质,对于心脑血管人群来说,葡萄是天然的保健食品,年轻人平时吃一些葡萄能够帮助调节身体平衡,预防一些心脑血管疾病。

蓝莓

当做零食吃最好不过了,因为它方便携带,保存简单,而且味道酸甜。蓝莓中有多种营养物质,其中花青素含量比较高,这是

一种能够对皮肤保养效果很好的物质,因为它能够促进人体的血液循环,保持身体的活力,从而达到快速排出色素,以防沉积的效果,长期使用,皮肤会逐渐白皙,同时蓝莓还能帮助眼睛,缓解眼睛的酸痛疲劳。

火龙果

这种水果营养价值非常高,蛋白质含量以及膳食纤维含量相较于其他水果,含量占比高,维生素含量种类多,抗氧化、抵抗衰老能力强,更含有多种微量元素,能够补充人体的钙铁锌硒,有一定的美容护肤能力,这种水果香甜可口,糖分主要以葡萄糖为主,健身运动后,吃一些火龙果能够快速回复体力,消除锻炼后的疲惫感,火龙果能够帮助你瘦身减肥,



保护胃壁,平时准备一些当零食来吃非常方便。

香蕉

可以预防高血压,因为香蕉可以提供更多的钾离子来降低血压,香蕉还可以刺激神经中枢,防止大脑的疲劳,让人保持精神活力,同时香蕉果肉非常软嫩,而且容易被人体吸收,老人小孩不用担心消化的负担,而且还有通便排毒的功能,能够预防便秘,润肠清肠,香蕉中的多种胡萝卜素可以增强抗氧化能力,还能帮助瘦身,加快新陈代谢和肠胃蠕动,平时吃一些保持身体的健康效果很好。

喝什么对皮肤有好处

1、柠檬冰糖汁

将柠檬搅汁,加冰糖适量饮用。柠檬中含有丰富的维生素c,100克柠檬汁中含维生素c可高达50毫克。此外还含有钙、磷、铁和b族维生素等。常饮柠檬汁,不仅可以白嫩皮肤,防止皮肤血管老化,消除面部色素斑,而且还具有防治动脉硬化的作用。

2、西红柿汁

每日喝1杯西红柿汁或经常吃西红柿,对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含丰富的维生素c,被誉为“维生素c的仓库”。维生素c可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性,有效减少黑色素的形成,从而使皮肤白嫩,黑斑消退。

3、黑木耳红枣汤

每日早、晚餐后各服食一次黑木耳红枣汤,可以驻颜祛斑、健美丰肌,并用于治疗面部黑斑、形瘦。本食谱中的黑木耳,《本草纲目》中记载其可去面上黑斑。黑木耳可润肤,防止皮肤老化;大枣和中益气,健脾润肤,有助黑木耳祛除黑斑。

4、黄瓜粥

一日二次温服,可以润泽皮肤、祛斑、减肥。现代科学研究证明,黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素c、维生素b1、维生素b2、糖类、蛋白质以及芥、磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥,能消除雀斑、增白皮肤。

5、豆浆

豆浆所含植物性蛋白质,不只没有脂肪问题,还可降胆固醇,也是人体补充蛋白质的良好来源,缺点就是“少钙”。豆浆还有丰富大豆异黄酮,是植物性的荷尔蒙,有助女性青春,尤其更年期女性要多补充。

大葱不能和这四种食物同食

1、豆腐

因为葱含的草酸与豆腐容易形成草酸钙,它会阻碍人体对钙的吸收,不仅是豆腐,所有含钙量较高的食物都不能够跟大葱同食。

2、狗肉、公鸡肉

葱性温味辛,所以和狗肉、公鸡肉这种性温的食物一起吃,很容易上火尤其是鼻炎患者,吃葱炖狗肉很可能会加重病情。不要用大葱去炖这些肉,因为这样很容易导致上火,爱上火的人尤其

应该少吃,鼻炎患者也不要去吃大葱炖狗肉,这样会使你们的鼻炎加重的!

3、蜂蜜

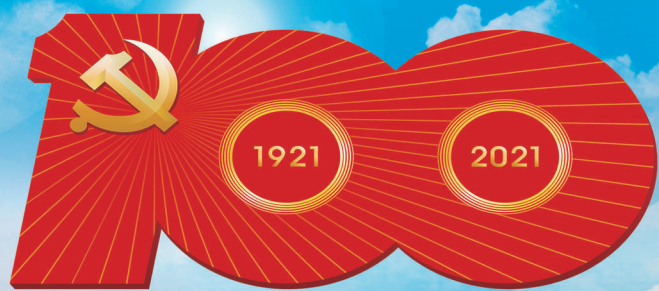
吃过大葱就不要去喝蜂蜜水了,因为蜂蜜中的各种酶类与葱中的某些成分会发生反应,从而反应生出对人体有害的物质,那种物质容易导致人腹泻,胃肠道不适,肠胃不好的人就要更加注意!

4、服六味地黄丸期间

在吃六味地黄丸期间就不要

去吃含大葱的食物了,因为六味地黄丸是中医中的瑰宝,大葱是人们日常不可或缺的配料,但是葱、蒜味道辛辣、性情温良,能通阳活血、驱虫解毒、发汗解表,对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的治疗作用。但这种作用在中医学的理论中与六味地黄丸中的地黄他所引起的作用是刚好抵消的,因此这两者的结合是一个重大的错误,服用六味地黄丸期间是不适宜吃葱的!

丰县“九巨龙”杯庆祝建党100周年大型群众歌会全面开启!



庆祝中国共产党成立100周年
The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China

永远跟党走

群众歌会报名,等你来!



关注“凤城之声”微信公众号,点击“活动报名”参加
报名热线:13852019575 0516-80178888

承办单位

丰县融媒体中心 九巨龙·龙城樾府