

冬季补肾多吃 6 款黑色食物

□ 张雪



黑枣

中医认为黑枣性温味甘,具有补肾与养胃功效。

黑木耳

中医认为其具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。研究表明,黑木耳胶体具有较强吸附力,能够清洁肠胃,还含有核酸、卵磷脂成分,具有美容、延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维,能补血,高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓,降低血小板数量。

黑米

具有健脾暖肝、补血益气之效。其维生素 B1 和铁的含量是普通大米的 7 倍。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助。用它煮八宝粥时不要放糖。

黑豆

有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效,也是润泽肌肤,乌须黑发佳品,富含优质蛋白、维生素 B 族

和维生素 E,还含有核黄素、黑色素。对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

黑荞麦

可药用,具有消食、化积滞、止汗之效。除富含油酸、亚油酸外,还含叶绿素、芦丁以及烟酸,有降低体内胆固醇、降低血脂和血压、保护血管功能的作用,适宜糖尿病人、代谢综合征病人食用。

黑芝麻

富含对人体有益的不饱和脂肪酸,其维生素 E 含量为植物食品之冠,可清除体内自由基,抗氧化效果显著,对延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

此外,还有李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等,也都是营养十分丰富的食物。

肾不好的人,可以每周吃一次葱烧海参,将黑木耳和香菇配合在一起炒,或炖肉时放点板栗,都是补肾的好方法。

现在已经到了冬季了,很多人都会选择在冬季补肾,那么你知道在冬季补肾吃什么食物会比较好呢?冬季进补,人体摄入的养分吸收与利用率高,较易积蓄并发挥功效,是体虚病人补养肾脏、延年益寿的最好时机,故有“冬季进补”之说。下面为大家介绍几款能养肾的黑色食物:

经常喝酒吃什么养胃?



大家都知道喝酒不好,但有时避免不了,这个时候就要多吃养胃的食物,那么经常喝酒吃什么养胃呢?下面小编为大家介绍一些适合常喝酒的人的养胃食物。

1. 酸奶

喝酒前喝杯酸奶,不仅能养胃,还能形成保护膜,减少酒精对胃的伤害。乳饮料虽然营养价值远不如牛奶和酸奶,但是其中含有增稠剂,也有一定保护胃黏膜的作用。这些食品喝起来方便,备起来也方便。喝酒的间隙还可以名正言顺地继续喝。

2. 水果

酒后吃一些水果,或者喝些果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。水果中含有大量的果糖,可以使乙醇氧化,加快乙醇的分解代谢。

3. 豆腐

饮酒时宜多以豆腐类菜肴作下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸,它能解乙醛毒,食后能使之迅速排出。因此,人们在饮酒时或饮酒后吃点豆腐是大有好处的。

4. 香菇

吃什么东西最养胃呢?专家表示,蘑菇养胃最好。常常喝酒的人,就要建议多吃香菇了,香菇含有丰富的钾、钙等矿物质以及核糖成分,可抑制肝内胆固醇增加,促进血液循环,发挥降低血压、滋养皮肤等作用。香菇还是极强的解毒剂,据报道,经常饮酒又不胜酒力的男人,多吃香菇对肝脏具有较好的保护作用。

5. 粥

粥类容易消化,尤其八宝粥,里面含有花生、杏仁、白糖等,热量更高更丰富,对胃有好处。而新鲜的花生富含蛋白质、脂肪,能有效地保护胃。米中含酸多,所以少吃米饭。如果熬粥,少放点苏打进去,对胃有好处。小米粥就馒头,可以养胃。

6. 汤水

除了粥具有很好的养胃功效之外,还有一种食物同样具有同等的养胃作用,那就是汤。但是要注意,汤最好不要是肉汤,因为在肉汤中同样含有大量的酸性物质,这不利于养胃。最好的汤是菜汤,比如菠菜、粉丝、鸡蛋汤等,还可以在其中加入一些鸡精进行调味,这样养胃的功效会更加的明显。

张良

哪些人不适宜吃阿胶?

阿胶一般都是女性在购买食用,因此,在人们的观念中,阿胶好像是女性的专属保健品,没有男性会去吃阿胶。那么,真的只有女性能吃阿胶吗?男人能不能吃阿胶呢?

男人能吃阿胶吗

阿胶又名驴皮胶、阿胶珠,主产于山东和浙江,与人参、鹿茸并称中药三宝。阿胶自古以来就是强身健体的佳品,不论男女,均可食用。

传统中医认为女子以血为本,女人有经期、孕期的影响,因此失血的机会很大,且女性的衰老速度比男性要快。基于这些原因,大家对于阿胶是女性的专利产品的认识也就不足为过了。因而有人认为,阿胶只能用于女性,男子不能服用。事实上,这是一种误解。

哪些人不宜吃阿胶

中医认为,阳虚者不能吃阿胶,阳虚者服用后,也会出现食欲不振、胃部饱胀,出现消化功能障碍等症状。另外,患有感冒、咳嗽、腹泻或月经来潮时,应停用阿胶,等病情痊愈或经停后再继续服用。

阿胶虽好,但有些人却是不宜吃阿胶的,例如:

1. 爱上火的人,比如心火、肝火、肺火,甚至阴虚有火的人,如果只用阿胶,还会出现虚不受补的情况呢,火会越来越大。

2. 体内湿邪重的人:可表现为口干口苦口黏、乏力、头晕或者头迷糊、肚子胀、大便不好,最重要的是舌苔厚腻,或者白或者黄。

3. 有伤口的人不能吃,阿胶是活血的,所以如果有伤口就不能马上吃,等伤口结疤了再吃,不然伤口结不起来。

4. 体内有淤血的人:肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口

唇暗淡,舌暗或有瘀点,舌下络脉紫暗或增粗,脉涩。女性常常月经不好,一般是拖后、有血块、肚子疼、颜色黑。

5. 脾虚者,即消化功能低下的人,主要表现是食少,倦怠乏力、面色萎黄等。虽然没有脾虚不能吃阿胶的规定,但阿胶质地粘稠容易阻碍脾胃功能,尤其是脾虚气滞的患者不适合吃。

丁旺

