

春季最受欢迎的 10 种灭肝火食物



春季是养肝的最佳季节,但也是肝火旺的时候,特别是在惊蛰后,所以要想去除肝火只需要多吃些对肝有利的食物即可,下面就为你推荐几种灭肝火最受欢迎的食物,以供参考。

大蒜

属百合科植物,性辛、温,味辣。肝病病人宜熟用,含维生素 A、维生素 B1、维生素 C 等,其提取物具有抗菌、抗病毒、软化血管等作用。

空心菜

又名蕹菜,性甘、平,含蛋白、脂肪、无机盐、烟酸、胡萝卜素等,具有解毒、清热凉血等作用。

包菜

即圆白菜、卷心菜、甘蓝,性平、味甘,富含维生素 C、维生素 B1、维生素 B2,还含有胡萝卜素、维生素 E,生用对胃及十二指肠溃疡和疼痛有效。

木耳

有黑色与白色之分,性平而味甘,含脂肪、蛋白质、

多糖。可益胃养血,具有滋养作用。

海藻

性寒、味咸,含大量碘、藻酸、维生素、蛋白和脂肪等。具有化痰散结之功效。据研究其提取物能较好地抑制血小板凝集和脂质氧化以及抗溃疡。

百合

性平、味甘,含蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱。具有益气补中、益肺止咳的作用,并可软坚安神。秋水仙碱具有抗肝纤维化和肝硬化作用,常食百合可防治肝硬化。

胡萝卜

性微温,味甘、辛,富含维生素 A 原(胡萝卜素),亦含挥发油。本品富有营养,健胃消食,生熟均可食,对于提高肝病病人维生素 A 水平,间接预防癌变的发生具有较好作用。

西红柿

茄科植物,性平,味酸微甘,富含蛋白质、脂肪、无机盐、烟酸、维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 及胡萝卜素。具有清热解毒、凉血平肝之功效,生熟食用均可。

冬瓜

性微寒,味甘,含蛋白质、维生素、腺嘌呤、烟酸,瓜皮可利水消肿;瓜子可消痈肿,化痰止咳;瓜肉可清热止渴,并可解鱼蟹毒。

黄瓜

性寒、味甘,含戊糖、维生素 B1、维生素 B2、烟酸、蛋白质。其细纤维具有促进肠道毒素排泄和降胆固醇作用,其所含丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪,尤其适合脂肪肝的防治。

食用菠萝的妙处



菠萝学名“凤梨”,它的水分含量较高,一口咬下去,酸酸甜甜的好像满口都是果汁,受到很多人的喜爱,菠萝多产于热带,算得上我们从小到大接触的比较多热带水果了。它不仅能够作为水果,而且用于烹饪也非常不错,例如菠萝咕鲁肉、菠萝牛肉的味道就非常令人“惊艳”。不知道你对菠萝了解多少呢?下面带你去了解一下吧!

感冒咳嗽嗓子疼 不妨吃些菠萝帮你消肿止咳

菠萝是一种营养非常丰富的水果,其中富含大量的葡萄糖、果糖、柠檬酸和蛋白质、有机酸类、尼克酸等营养物质,并且菠萝中几乎包含了所有人体所需的维生素以及 16 种天然矿物质,特别是维生素 C 的含量非常高。

菠萝的功效

含有大量的植物纤维。可以促进肠道蠕动,帮助消化,而且可以减少身体对脂肪的吸收,菠萝的果汁可以酸解脂肪,菠萝中含有的蛋白酶可以分解蛋白质,也有促进消化的作用,所以食用菠萝可以帮助减肥。

食用菠萝可以帮助降低血压。菠萝可以稀释血脂、防止血栓的形成,可以帮助血液循环,对于一些心血管疾病有一定的帮助。

含有大量的维生素。其中维生素 C 的含量非常高,100 克菠萝中就含有 30 毫克维生素 C,维生素 C 可以抑制黑色素生成,帮助美白皮肤、淡化色斑,具有美容养颜的效果,而菠萝所富含的维生素 B 可以滋养皮肤,防止皮肤干燥。

有大量的钾、钙,以及糖分。可以起到利尿消肿的作用,并且菠萝具有降温的作用,可以保护支气管,食用菠萝对于一些感冒、咳嗽、嗓子痛等症都能起到很好的缓解作用。

消除水肿。溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块,改善局部的血液循环,消除炎症和水肿。

助消化,促进食欲。具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴的功效。菠萝的诱人香味则是来自其成分中的酸丁酯,具有刺激唾液分泌及促进食欲的功效。

去油腻,清理肠胃。菠萝中所含的蛋白质分解酵素可以分解蛋白质及助消化,对于长期食用过多肉类及油腻食物的现代人来说,是一种很合适的水果。

消除感冒症状。烧、咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状,除了躺在床上安静地休息,不妨饮用一杯新鲜的菠萝汁,它有降温的作用,并能有效地降低支气管。

从指甲上看出病症

指甲的健康是需要多保养的,很多人都比较喜欢做指甲,殊不知,这对身体的危害还是比较大的,那我们到底该怎么保养自己的指甲,你真的了解吗,其实,不管怎么样,我们都得多注意自己的指甲健康。人体的许多健康问题都会从自己的指甲里面反映出来。因此,读懂指甲中所蕴含的信息有助于你知道自己的健康状况。和 360 常识网一起来了解一下。



指甲剥皮

指甲由几层角蛋白组成,事实上,这几层角蛋白紧密结合在一起形成了一个统一的、坚硬的指甲。如果指甲失去保护,当手放在水中太久,或者暴露在冷的、干燥的空气中的时候,指甲的各层就会剥皮。指甲剥皮意味着饮食中缺乏亚油酸,因此需要尽早增加植物油的摄入量。

脆甲症

据统计,20%的女性都有指甲脆性增加的症状,即脆甲症。引起脆甲症的原因是由于甲状腺功能低下,需要进行相应治疗。饮食中铁缺乏也可导致指甲变薄,易脆和易损害,需要多吃绿叶蔬菜、红肉和蛋类,增加铁的摄入量。补充维生素如复合维生素 B 也有助于改善脆甲症。另外,生活习惯也很重要。手或指甲经常交替处在潮湿—干燥环境中,也会加重脆甲症。

结语:只有健康的双手才能更好的创造财富,当然,这也是我们大家都比较关心的,到底该怎么保养自己的指甲各位也要多看看的啦。没有好的身体肯定是不行的,指甲的健康也是我们都不能忽视的,如果发现指甲的颜色变了的话,就要多保养身体了,这可能是某些疾病的前兆,一定要预防好了,如果拿不准的话,还是得去医院看看医生的建议的。

点状凹陷

正常的指甲表面是光滑的。如果指甲表面有一些很小的点状凹陷,预示着你可能出现健康问题了。引起指甲表面出现点状凹陷的最常见原因就是银屑病。银屑病是一种炎性皮肤病,主要表现是皮肤发红、反复出现多层银白色干燥鳞屑,影响到指甲根部的皮肤细胞。因此,银屑病患者指甲表面生长不会是光滑的,而会出现一些点状凹陷。不过如果银屑病治愈或者得到控制,指甲就会慢慢恢复正常。由于指甲每周只能生长 1 毫米,因此新的健康指甲需要生长数月才能代替旧的点状凹陷指甲。

匙状指

健康的指甲都具有特定的形状:中部隆起,边缘弯曲向下。如果你发现自己的指甲形状刚好相反,指甲中部凹陷,边缘翘起,则可视为不正常的一种现象。这种指甲叫做匙状指,是缺铁性贫血的一个症状,不过在发生缺铁性贫血之后数月才会发生匙状指。匙状指随着贫血的纠正也会逐渐消失。

野外急救小常识

用衣服净化水

如果可以水最好是烧开再喝,但如果你身边没有起火工具那可以试试身上穿的衣服,拿出两个瓶子,将装有脏水的空瓶放高一些,从衣服上撕下一块布,另一端放在空瓶中,那就可以帮你净化一下水质。

被刮伤时

不小心被刮伤可以涂唇膏预防发炎,除此之外唇膏涂在脸上还可以防止冻伤和防水。

保险套装水

干净的保险套在情急之下可用于储水,在保险套口系一个小管,再将装水的保险套放入袜子,就成了简易水囊。

驱赶蚊子或野生动物

将百里香或是薄荷丢进火堆,所散发出的气味能够驱赶蚊虫,也能让野生动物不敢靠近。

自制指南针

将叶子放在水面上,然后拿出针摩擦其中一端,将针放在叶子上时,被摩擦那端会指向北方。

判断蛇有没有毒

毒蛇的眼睛是竖瞳,无毒蛇的眼睛是圆瞳;毒蛇腹部的鳞片重迭,无毒蛇腹部鳞片成交叉状;被咬伤后毒蛇后门牙位置伤口较大,无毒蛇只会留下两排牙印。

紧急止血法

卫生棉条或卫生棉可以吸收血液还有止血功效。

野外保暖法

在野外感觉寒冷衣服又穿得不够时,可以把草和树枝塞进衣服里帮助保暖。