

哪些人不能吃羊肉?

羊肉可是无比鲜美的肉食,火锅中涮上几盘羊肉,再沾点美味的调料,一点膻味都没有,吃得让人舒畅无比。同时羊肉中有着丰富的营养,吃起来让人大为受益。羊肉虽好,可是你真的适合吃吗?

中医认为,羊肉味甘而不腻,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,凡肾阳不足、腰膝酸软、腹中冷痛、虚劳不足者皆可用它作食疗品。但有的人吃了反而会让身体不舒服!

哪些人不适合吃羊肉

1.肝病者

羊肉虽有良好补益功能,但也有其适应证。倘若患慢性病,尤其是患肝病者,均不宜食羊肉。已经患有乙型肝炎的患者是不能吃羊肉的,因为羊肉甘温大热,过多食用可能会导致肝炎加重。另外,由于羊肉的蛋白质含量非常丰富,一下大量摄入蛋白质和脂肪,会加重肝脏负担,可能会导致发病。

2.成人有内热者

某些热性病如痰火湿热及

传染病早期,浮肿,以及患外感、牙病、疖肿、痤疮、痔疮等症者也不宜食羊肉。高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉,否则易引起头晕。经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛或腹泻者,或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

3.儿童有内热者

小孩是纯阳之体,肝常有余,因此不适合多吃。专家提醒,羊肉温热而助阳,小朋友进补吃羊肉应谨慎,小朋友的体质特别容易燥,不适合进补,也不宜吃羊肉,如果食用,尝一两块即可,无论是炖煮的羊肉还是涮羊肉片,羊肉更适合成年人食用。

孕妇食用羊肉注意事项:

孕期是可以吃羊肉的。但需注意的是,由于羊肉性温产热量。因此,对于孕妇来讲,虽然可以吃羊肉,但也不宜过多地食



人,以免助热伤阴,引起不适。同时,孕妇吃羊肉的同时要注意适当地多喝水,适当地多吃一些水果、蔬菜等,均衡补充营养。

煮食羊肉的禁忌

《本草纲目》记载:“羊肉以铜器煮之:男子损阳,女子暴下物;性之异如此,不可不知。”这其中的道理是:铜遇酸或碱并在高热状态下,均可起化学变化而生成铜盐。羊肉为高蛋白食物,两者共煮时,会产生某些有毒物质,危害人体健康,因此不宜用

铜锅烹制羊肉。

《本草纲目》称:“羊肉同醋食伤人心”。羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血。

吃羊肉后进食西瓜容易“伤元气”。这是因为羊肉性味甘热,而西瓜性寒,属生冷之品,进食后不仅大大降低羊肉的温补作用,且有碍脾胃。

茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,大便水分减

少,进而诱发便秘。

中医古籍中还有羊肉不宜与南瓜同食的记载。这主要是因为羊肉与南瓜都是温热食物,如果放在一起食用,极易“上火”。同样的道理,在烹调羊肉时也应少放辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。

羊肉虽然有这么多的禁忌,但是大部分人还是没问题的,可以放心大胆地吃,感受羊肉的美味与滋补。那些吃了羊肉不仅不滋补,反而不舒服的人就只能委屈一下了,还是身体最重要。

(央广网)



医生
在线

广东省中医院芳村分院神经科苏巧珍:

生姜能止痛吗?

俗话说“饭不香,吃生姜”,其实生姜在防病方面本领很大。广东省中医院芳村分院神经科苏巧珍副主任中医师推荐了几种使用生姜治疗常见病的小窍门。

生姜切片擦背治疗风寒咳嗽:生姜切5~6片后用纱布包裹好,放入微波炉中加热,擦双侧肺俞穴约3~5分钟,可止咳化痰。

生姜加热治疗冻疮:生姜30克放

入微波炉中,2分钟后取出,趁热用刀切成薄片涂擦患处,每日2次,连用2周,对早期冻疮和未破溃的冻疮有很好的预防和治疗效果。

生姜治疗头痛及牙痛:将生姜汁与麻油等量混合,再加入少许蜂蜜,擦拭头痛的部位。牙痛时,将磨碎的生姜和面粉混合成黏状物后,贴在牙痛侧的面颊部。

乌梅生姜治疗胃痛及腹痛:取两个

乌梅置碗内,放入适量生姜汁及20毫升酱油、少许砂糖,然后冲入沸水趁热饮用,可止痛,对于小儿,还可以用毛巾沾姜汁,擦拭患部,可减轻痛苦。

生姜外敷神厥治疗晕船、晕车:取新鲜生姜1片,贴于神厥穴(肚脐),用伤湿膏盖贴,同时将伤湿止痛膏贴于内关穴,用手指轻轻揉摩穴位,口中亦可再含一片鲜姜,也有一定的预防作用。

喝中药为啥要忌口

人们都知道吃中药讲究忌口,最典型的是辣的、凉的和油腻的,几乎每个中医都嘱咐这个。很多人觉得这是因为某些食物和药物碰上了会起化学反应,影响疗效甚至产生毒性,因此在吃药的时候十分听话,等到药停了,又重新放开了。事实上,这是错误的,与其说中药需要忌口,不如说是你的体质需要忌口,因此,忌口不能只在吃药的时候讲究,而是要养成长期的生活规矩。

之所以忌口,是因为生病时体质本身有了明显的偏颇,吃中药是为了纠正

这些偏颇。而这些需要忌掉的食物可以增加偏颇。比如你本身正在上火,或者本身就是实热体质,满脸长痘,大便又干燥,这个时候就要忌辛辣。辣椒首当其冲,其次是姜、胡椒等等。但是,即便药吃完了,症状减轻或者消失了,你也不能放开吃辣椒,否则还得吃药。如果你在吃药的时候不忌口,去火药的寒凉之性就可能被这些热性的食物抵消了,药效就差了。但是如果你吃完药,症状消失了又开始吃辣,由于没有药物在中间作牵制,体质的偏颇还会出现。因此,忌口不能是在吃药的时候,而应

该根据自己的体质养成新的生活习惯,即便没有问题,对体质不利的食物也要少吃、不吃。因为这些食物对你的伤害同样很大。

具体讲,脾胃虚寒的人要时常注意寒凉的食物,无论是温度的寒凉还是性质的寒凉都要谨慎。实热体质的人,要少吃辛辣的,其中辣椒是最没价值的,在所有辛辣食物中,唯独辣椒是不入药的,就是因为它的辣只有刺激性作用,不像姜、胡椒等还有温养的效果,只是过瘾,而且这个过瘾还是有代价的。

(北京晨报)

最新的流行病学调查显示,慢性肾脏病已经成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一,其患病率甚至高于某些常见癌症。

如今,人们越来越注重营养与健康,但肾病发病率为何依然居高不下?专家认为,这是由多种因素共同造成的,人们的生活方式与肾脏健康关系密切。现代人有四大伤肾的生活方式。

吃海鲜、喝啤酒。吃大量的高蛋白饮食,如大鱼大肉等,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏排泄负担。而大量饮酒容易导致高尿酸血症,这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病。在夏天,很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒,这种方式曾被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。

熬夜、吃得咸、不喝水。长期熬夜、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡,很容易出现肾功能问题。而饮食习惯偏咸,会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加,容易引发肾结石、肾积水等。

乱服药物、用药过多。长期使用肾毒性药物容易导致肾小管间质损害。这些药物包括含有马兜铃酸成分的中草药,如关木通、广防己、青木香等,还有非甾体类抗炎药、抗菌素等,如去痛片、扑热息痛等,容易引起肾损害。

经常憋尿。尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌,细菌经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作,能引发慢性感染,不易治愈。

(辑)

四大生活方式最伤肾