



能消炎助补血 食疗高手都有哪些?

这5类植物是天然“消炎药”

1) 呼吸道感染:用金银花、连翘、鱼腥草

肺炎链球菌等细菌常会造成呼吸道感染,引起感冒甚至肺炎。现代药理学发现,金银花等对上述细菌都有较好的抑制效果。

金银花能宣散风热,连翘能散结、消肿,鱼腥草可清热解毒。患者出现发热、咽痛、咳嗽、吐黄痰等症状时,一般可以选择含有金银花的药物,也可以在医生指导下使用中成药如银翘片、双黄连口服液等。

但要注意的是,出现恶寒重、发热轻、无汗、鼻塞流清涕,咳吐稀白痰等症状时不宜用。

2) 肠道感染:用黄连、黄柏、白头翁

细菌性腹泻,可以用黄连、黄柏、白头翁等可清热燥湿、泻火解毒的药物。现代研究发现,黄连等对引起腹泻的上述细菌都有较好的治疗效果。

出现粪便恶臭、便黄而黏、腹痛等时,可在医生指导下使用白头翁汤,它由黄连、白头翁、黄柏组成。也可以使用黄连素片等含有黄连的中成药。但需提醒的是,引起腹泻的原因多种多

样,患者应在明确是上述细菌引起的腹泻时才可使用。并且,如果出现发热呕吐等症状应马上就医。

3) 尿路感染:用海金沙、车前子

尿路感染在细菌感染中较常见。海金沙、车前子等能利水通淋、清热解毒,对肠杆菌等引起的尿路感染有较好的治疗效果。

服用车前子、海金沙等组成的中药汤剂鱼败银海汤,或尿感宁冲剂、三金片等中成药,可治疗急慢性尿路感染所致的小便频急、灼热刺痛、尿黄、下腹胀痛等。但是,孕妇不宜服用。

4) 皮肤感染:用马齿苋、蒲公英

马齿苋、蒲公英等能清热解毒、凉血止血,并且对金黄色葡萄球菌等引起的皮肤感染如毛囊炎、脓疱疮等有较好的治疗效果。

患者可在医生指导下使用复方马齿苋洗方,它由马齿苋、蒲公英、如意草、白矾等组成。但脾胃虚弱、大便泄泻者及孕妇不宜用。

5) 阴道炎:用苦参、蛇床子

阴道炎是妇科常见疾病,其中霉菌和细菌性感染是常见病因。霉菌主要是白色念球菌,细菌有B型链球菌等。

苦参、蛇床子等能清热燥湿、杀虫、利尿,现代药理研究发现其对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及真菌均有抑制作用,现代许多妇科外用洗剂或栓剂如复方苦参栓等均含上述成分。

14类食物最补血

1) 当归

当归是当之无愧的补血第一药,气味甘甜,日常利用当归煲各式汤水,活血、养血、补血三效合一,美味不油腻,是秋冬补血第一选。

2) 黑芝麻

黑芝麻入肝、肾、肺、脾经,有补血明目、生精通乳、益肝养发的功效。食用芝麻,可以促进肾生血、肝藏血和脾统血的功能。

3) 桑葚干

桑葚干是目前水果及其制品中含天然铁最丰富的,每100克含铁42.5毫克,无愧于水果中“补血果”的称号。一般建议将桑葚干煮粥吃,每日食用一碗桑葚粥,不但可以补血,还可以美容,但孕妇慎用。

4) 黑枣

干枣里最为推崇的是黑枣和蜜枣,它们每100克含铁量在3.7~3.9毫克之间,也算是补血食物中的佳品。干枣中还含有丰

富的维生素C,维生素C是促进铁离子吸收的重要因子,让机体对铁的吸收事半功倍。

5) 莲藕

莲藕,生吃可以清热凉血、止血散瘀,熟吃可以健脾胃、养血。女性多吃莲藕有好处,但月经来潮期间和素有体寒痛经者不宜生吃莲藕;糖尿病人不宜熟吃莲藕或藕粉。

6) 紫葡萄干

紫葡萄是很好的补血水果。将葡萄晒制成干后,每100克含铁量在9.1毫克,且葡萄在晒制过程中,最大限度的保留了葡萄皮的营养,也有利于葡萄干中一些稳定营养素的保留,如铁、锌、锰、蛋白质、抗氧化物质等。

7) 干龙眼肉

干龙眼肉这种补血的食物,在民间可谓是非常的有名。一般家庭要补血它绝对是首选,它含有非常丰富的铁质。它还有大量丰富的维生素A、B及葡萄糖、蔗糖等,对于健忘、心悸、神经衰弱之失眠症等都有很好的治疗作用。

8) 乌鸡

乌骨鸡可以温中益气、补肝肾益肾、延缓衰老、强健筋骨,对于月经不调、女性的缺铁性贫血也有很好的改善作用。

9) 菠菜

菠菜中含有丰富的铁,但有专家认为菠菜中的铁不易被人体吸收。菠菜的补血作用与其含有丰富的胡萝卜素、维生素C有关。胡萝卜素能调节细胞的各项功能,对各种出血症有益。维生素对贫血有一定的缓解作用。

10) 胡萝卜和南瓜

含有丰富的铁质和胡萝卜素,胡萝卜素可促进血红素增加,提高血液浓度及血液质量。南瓜中还含有“钴”和“锌”,“钴”是构成血液中红细胞的重要成分之一;锌则直接影响成熟红细胞的功能;铁质则是制造血红蛋白的基本

量元素,这些都是补血不可或缺原料。因此,清代名医陈修园曾称赞“南瓜为补血之妙品”。

11) 黑色和红色食物

黑色和红色的食物多有补血的功效。黑色的食物入肾,有助于肾藏精纳气。肾藏精,精生髓,髓化血,因此,血的根本也在于肾。至于红色食物补血,理论则源于“以形补形,以色补色”。

黑豆助益肾生髓化血,也可以增强脾胃运化功能。肾虚、血虚者多吃有益。黑木耳养阴补血、润肺明目。花生则能补血止血。

> > 下转09版

你知道食用海带的好处吗

海带主要是海里面的植物,也是我们可以食用的食材之一,尤其是把海带炖着吃,或者是凉拌海带丝,怎样都是一种美味。最重要的是,它的营养价值很高,经常食用的话,你还会收获意想不到的效果哦。海带又名纶布、昆布、江白菜,是多年生大型食用藻类。藻体为长条扁平叶状体,褐绿色,有两条纵沟贯穿于叶片中部,形成中部带,一般长1.5~3m,宽15~25cm,最长者可达6m,宽可达50cm。那经常食用海带到底有哪些好处呢?

抗辐射。海带能阻止放射性元素锶的吸收。放射性锶进入人体后对人体危害很大,可在体内放射射线,对骨髓造成损伤,并损坏其造血功能,影响骨髓生长,并诱发骨癌和白血病。海带中的海藻酸钠不但能预防锶被消化道吸收,而且对生物体内旧有的放射性锶有排出作用。另外,褐藻酸钠在体内有排铅作用。铅进入人体会对神经系统和造血系统造成严重危害,而常吃海带会起到排铅的作用。

海带中含有的钾、钙等多种营养元素,可以减少人体对胆固醇的吸收,其中的食物纤维可以清除血管壁上的胆固醇,胆固醇吸收的少了,自然就血压也就降低了,从而起到降低血脂的作用。

瘦身。海带中含有大量的膳食纤维,经常食用的话,可以可以增加肚子的饱腹感,让其不再感到饥饿,



而且海带中的脂肪含量也很低。还含有的一种化学物质能够阻止身体吸收脂肪,对减肥瘦身大有好处。英国纽卡斯尔大学的研究人员发现,海带中含有的藻酸盐能有效抑制人体对脂肪的消化和吸收。当一种藻酸盐含量攀升4倍之后,人体对抗脂肪吸收的能力将提升75%,因此可以作为女性减肥瘦身的一款食物。

海带中含有铁元素,针对贫血的人来说可以少量食用以此补充铁元素。

美肤美发。海带中含有多种维生素,尤以能转变为维生素的胡萝卜素含量丰富。维生素有助于形成糖蛋白,维持皮肤的正常功能,防止感染和患皮肤病,使皮肤保持光滑细腻,韧性增强。海带中含有大量含硫蛋白质等营养物质,对美发大有裨益。

凡事都有两面性,再来了解一下食用禁忌吧。

吃海带后不要马上喝茶(茶含鞣酸),也不要立刻吃酸涩的水果(酸涩水果含植物酸)。因为海带中含有丰富的铁,以上两种食物都会阻碍体内铁的吸收。

海带是不建议孕妇食用的,因为海带中的碘含量比较高,如果孕妇大量的食用的话,碘会进入到胎儿和婴儿的体内,会影响以后甲状腺的发育。

海带不能长时间浸泡,虽然食用海带前应用水漂洗,但是时间不宜过长,一般说浸泡6小时左右就可以了,浸泡时间太长海带中的营养物质,会溶解于水,营养价值就会降低。

脾胃虚寒者一定要少吃或者不吃,因为海带本身性寒,脾胃不好的人如果过量食用的话也是会加重脾胃不舒服的。

这段时间,不管是在南方还是是一些北方城市,都有卖莲蓬和新鲜莲子的,赶紧趁着这个机会尝尝吧!

新鲜莲子除了含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素等常规营养物质之外,还含有水溶性多糖、类黄酮和超氧化物歧化酶等对人体健康有益的成分。还有研究发现,莲子中的谷蛋白、球蛋白、清蛋白和醇溶蛋白的必需氨基酸组成基本接近FAO/WHO的推荐值,也就是说莲子中的蛋白质算是植物优质蛋白。

新鲜莲子一般是直接剥皮吃,还可以冰镇做成小零食,或者加一点柠檬这种酸味的东西,改善口感。当然,也可以用它来煲一些简单易熟的汤,比如红枣莲子汤、山药莲子汤等。

莲子的皮也并非“一无是处”,它含有类黄酮、多酚类物质,但口感比较涩,当然也有一些厂家会把这些“废物”利用起来,做成保健品或磨成粉吃,甚至还被用来制作成菇类养料。

同样被当做“废物”的还有莲子心,因为它味道有些苦,常常也被我们扔掉了。

其实,莲心也是一味药,从中医来说,莲子肉味甘性平,莲心苦寒,清热解毒利尿的作用比较强。如果不在意苦味的口感的话,鲜莲子不去心,也可以一起做汤。

不过,鲜莲子水分含量高,一般在56%~85%之间,不好保存,放一两天就没有甘甜的味道了,因此,一定要趁鲜吃。

现在市面上有干莲子和冷冻的莲子,也可供选择,虽然水溶性维生素,比如维生素C被部分损耗,但是其中的蛋白质等物质是被浓缩了的,含量反而增高。而且用干莲子煲汤口感更糯,冷冻莲子四季都可以买到,非常方便,各具特色。

鲜莲子含有植物优质蛋白