

喝水时加这5样东西,护胃补血,增强抵抗力



现代人生活节奏快,常常顾不上吃饭,时间长了胃部不适越来越严重,此时人们要懂得一些调理肠胃的方法,在平时多喝一些养胃的

茶是非常有效果的,它不仅可以让胃部功能变得更加强健,而且还能补充抵抗力、补血等,补充人们每日所需维生素,对于胃黏膜也有一定的保护作用。

养生学家提醒人们,想要身体变得更加健康,多喝茶是一种有效的方法,尤其对于经常感觉胃部不适的人们来说,有几款茶是非常适合喝的,人们可以根据自己的喜好来选择以下几种茶。

1、茉莉花茶

茉莉花茶具有一定的养胃功效,能够清热解毒,去除肠胃里的湿气,茉莉花的气息清香,用茉莉花泡水的时候不仅茶水的颜色很好看,而且所起到的作用也很明显,它能够补气补血,增强人们的抵抗力,胃部患者常吃是非常有效果的。

2、康乃馨茶

众所周知,康乃馨的花朵非常漂亮,如果用它来泡茶也不失为一种很好的养胃方法,因为康乃馨本身就具有健脾开胃的功效,对于一些体重过重、血脂过高的人们来说,常喝康乃馨茶能够获得一定的良好效果,而且它也可以和玫瑰花等泡在一起,不仅外观看上去更漂亮,还能够让肠胃功能得到增强。

3、白玉花茶

许多人都患有老胃病,胃部经常感觉到疼痛或者胀气等,这时多喝一些白玉花茶能够得到缓解,不仅能够清热祛湿,而且还能缓解支气管炎的症状,女性多喝百合花茶也能够护肤养颜等。

4、人参花茶

人参的营养价值很高,对于一些长期胃病患者来说,多喝人参

茶可以补脾健胃,让血液流动速度加快,还能够护肝明目,因此人参花茶的效果是非常好的。

5、荞麦茶

喝过荞麦茶的人们都会被它的香气所吸引,荞麦茶能够有效去除体内的湿汗,让胃部消化更加顺畅,还能够激发人们的食欲,因此荞麦茶对于许多胃病患者来说都是一种很好的茶饮。

胃痛总是缠绕着人们,想要彻底治愈存在一定难度,人们不妨在平时多喝一些有利于健胃暖胃的茶,可以几种茶叶混合在一起吃,效果会更好,喝茶能够得到长期的功效,健脾养胃,让肠胃功能得到增强,以上这些茶叶非常适合胃病患者饮用,多喝多健康,也可以推荐给身边的好友饮用。

中老年人要补钙,别到误时才后悔! 这些补钙“小技巧”,你未必知

补钙要认真,据国家卫健委统计研究发现,我国中老年人主要面对的健康问题就是“骨质疏松”,以50岁以上的患者统计,其骨质疏松患病率超过19%,65岁以上的女性患病率甚至高达51.6%。

可见,就算小时候如何骨骼惊奇,到老了的时候,人体内所储存的钙质会逐渐流失,若没有及时补充一定量的钙,到人体步入老年后,就算物质如何丰富,人体摄入钙质的能力却已经愈发衰弱,想补都难。

这时候如果发生一点意外就容易骨折受伤,所以对于中年人而言,及时补充钙质是非常重要的。

补钙就是预防骨骼疾病!钙元素是人体必须元素,如果老年人的钙质摄入不足,可能会出现骨骼方面的健康问题比如:骨质增生症,骨质疏松症等,导致肢体活动

不畅。

补钙就是保护牙齿!儿童在换牙阶段假若身体缺乏钙质,就会出现多种不良症状,如牙齿的免疫功能下降,牙齿松动脱落等。

补钙促进发育!在青春期发育中,人的身高快速增长,一般会增高25厘米到35厘米。假如在发育阶段,你的钙摄入量不足,以后别怪自己长得那么矮。

那么,补钙要怎么补才好?

钙的类型有多种,但能为人所用的或许不多,如:

碳酸钙,虽然含钙量高,但是需要胃酸去解离,对于肠胃不好的人,过多食用碳酸钙,只会对他们肠胃造成影响;

有机钙,不需要消耗大量胃酸,但钙含量较低,需要大量食用才见效;

只有离子钙,能简单的被人体

吸收,牛奶、母乳中的钙属于离子钙,钙含量不薄,所以建议缺钙的人,可早晚喝一杯牛奶。

不过需要注意的是,骨头汤是不能帮助补钙的,如果可以,补钙效果也不强。

虽然骨头汤中的骨头含有钙,但除非是把整块骨头都吃掉,不然骨头内的钙不容易被人体摄取,除非是使用有机溶剂,如强酸,把骨头中的钙“溶出来”。

人们不会使用强酸来煮食,所以骨头汤是补不了钙的,吃酸汤排骨也无济于事。

但是,你或许也知道,人体缺钙,光补钙是不够的,还要补维生素D。维生素D是小肠细胞钙结合蛋白合成的“催化剂”,只有它被生产出来,才能与钙离子高度结合,解决人体补钙难吸收、吸收率低的问题。



那么,维生素D要如何补充?

最简单的方式,就是晒太阳。维生素D其实人体可以合成,可不从外界摄入。

晒太阳可以促进合成维生素D,不妨多晒背部、手掌以及双腿,可促进钙吸收。

3月别错过这个菜! 调脂调压护肠道,可惜更有营养的部分都被扔了!

实惠又好吃的芹菜是很多家庭餐桌上的常客,之前百岁老人陈奶奶和国家级名老中医陈彤云陈老也都介绍过,自己最常吃的素菜之一就是芹菜。

很多人都知道芹菜有助于控血压,其实它的好处可不止这一个,很多人的吃法也是存在误区的。

一

春天吃芹菜

几大好处找上来

春天肝气旺盛,容易导致肝阳上亢,出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用,因此非常适合现在食用。

1

帮助调节血压

芹菜中含有一种成分叫做芹菜素,有助于扩张血管,从而达到辅助降低血压的作用。

2

补充纤维肠道

在常见的蔬菜中,芹菜的纤维素含量非常高,这些纤维素有助于通便,缩减代谢后产生的有害物质堆积在肠道的时间,降低患肠癌的风险。

3

减少胆固醇吸收

当芹菜中大量的纤维素和矿物质进入肠道后,有较强的饱腹感,可以间接减少脂肪和胆固醇的吸收,起到调节血脂的作用。

4

健骨固齿

芹菜中钙、磷含量较高,可帮助增强骨骼健康。它的粗纤维使我们在咀嚼的过程中,刺激唾液分泌,去除部分牙垢,自然达到抗菌防龋固齿效果。

二

芹菜有两宝

很多人都扔了

大家平时吃芹菜,主要是芹菜茎吃得比

较多,其实它的叶子和根须,同样具有很好的功效,甚至强于芹菜茎。

1

芹菜根

芹菜根清热泻火、平肝的作用比茎更强,而芹菜须具有通络作用,对于有手脚发麻的高血压人群、中风后遗症人群尤其适合。

专家介绍了一杯芹菜根酸奶,适合有头疼、烦躁、失眠等症状,需要清肝热的人群。

芹菜根酸奶

【材料】芹菜根适量、酸奶一杯、猕猴桃一个。

【做法】芹菜根用盐水浸泡后冲洗干净,猕猴桃去皮切块,三种食材放在搅拌机里打成汁即可。睡眠不好的人晚上睡前喝,还能安神助眠。

【提示】服用前可咨询医师。

注意事项:芹菜根通便作用强,本身就

腹泻的人群不适合喝,如果有中风后遗症、手脚发麻,不要去掉根上的须,一起榨汁。

2

芹菜叶

芹菜叶也有祛风利湿、健胃凉血、清肠通便的作用,而且在13种营养素的测量中,芹菜叶有10种含量都超过了芹菜茎。

芹菜叶的蛋白质是芹菜茎的2倍,维生素A、胡萝卜素是芹菜茎的8倍多,还含有丰富的叶黄素,可以改善视力,也可降低心血管疾病风险。

建议大家平时吃芹菜的时候千万不要把叶子扔掉,连叶带茎一起吃,辅助降压的效果更好。这里介绍一道单独用芹菜叶配上豆芽、萝卜做的素丸子,比肉丸子还香。

【提示】芹菜中钠元素的含量比较高,在烹饪时要少放盐,否则摄入的钠过多,不仅不能帮助降血压,反而更容易造成血压升高。

忽冷忽热“黄芪杞子菊花茶” 防病养颜喝出好心情

近日,天气忽冷忽热、气温多变,容易引发感冒、胃肠不适。中医认为,春天是肝旺之时,趁势养肝可避免暑期的阴虚,而过于补肝又易导致肝火过旺,因此,专家建议春季市民应选择养阴生津、润肺健脾的药膳;同时,养脾亦需静心,心平气和,肝气不易横逆。

主料(3人份):

黄芪50克、枸杞子25克、菊花25克、红枣15克、水约1000毫升。

做法:

如有养生壶可将以上材料放入壶中先浸泡15~30分钟,然后水

煎,可放入冰糖少许当茶饮;

如无养生壶,可用大玻璃或陶瓷杯按相应比例放入药材和沸水浸泡饮用。

功效:

黄芪:具有补气固表、增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌功效。

枸杞:有提高机体免疫力的作用,可以补气强精,滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体、抗肿瘤的功效。此外枸杞具有降低血压、血脂和血糖的作用,能防止动脉粥样硬

化,保护肝脏,抵制脂肪肝、促进肝细胞再生。此外有研究表明,枸杞可以提高皮肤吸收氧分的能力,还能起到美白作用。

菊花:对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效,国人自古就知道菊花有保护眼睛的作用。有的人会用菊花涂抹眼睛起到消除浮肿的作用。黄芪枸杞菊花茶菊花沏茶尤其适合上班族多喝,因为菊花对防干眼很有效。

黄芪杞子菊花茶:具有提升免疫力、预防感冒,清肝明目养颜等功效。

