

导语:穿心莲又名春莲秋柳,是一种药用植物,具有清热解毒、凉血、利湿,是一种药用植物,用它制作而成的常见药物——穿心莲片,能治疗风热感冒、喉痹、疔腮、湿热泄泻等。下面,小编为大家详细介绍穿心莲的功效与作用。

细数穿心莲的9种惊人功效

1. 抗菌

穿心莲中含有丰富的新穿心莲内酯,这种物质对于细菌性痢疾的治疗是非常有帮助的,而没有副作用和毒性。体外试验,穿心莲水煎剂及从其中分离出之粗结晶,均对钩端螺旋体的某些型别有抑制或杀灭作用,煎剂对肺炎球菌、甲链球菌及卡他球菌有一定抑制作用。

2. 抗病毒

穿心莲煎剂对孤儿病毒ECHO11引起的人胚肾细胞的退变有延缓作用。穿心莲在体外试验有一定的抗HIV作用。

3. 抗蛇毒

本品有显著的抗蛇毒作用,印度民间用于蛇伤有效。

4. 解热消炎

穿心莲有着非常不错的解热作用,对于实验性炎症有显著的抑制作用。而且穿心莲有着非常好的消炎作用。临床上曾应用于多种感染性疾病,包括外伤感染、疔、疖、丹毒、上呼吸道感染、急性慢性扁桃体炎、急性慢性咽喉炎、急性慢性气管炎、急性菌痢、急性胃肠炎、尿路感染、子宫内膜炎、盆腔炎、中耳炎、牙周炎等,均有不同程度的疗效。

5. 清化湿热

用于湿热泄泻、湿热黄疸、热淋带下。湿热泄泻,症见急性肠炎、腹痛、泻下急迫、势如水注、黄褐而臭、肛门灼热,可与黄连、滑石、白扁豆等同用。湿热黄疸,症

见目睛皮肤俱黄、小便黄赤、脘腹胀满、上腹胀痛、恶心呕吐,可与黄连、栀子、茵陈、赤芍等同用;湿热下注、热淋、小便涩痛,可与黄连、滑石等同用。穿心莲对于治疗湿热带下也是非常不错的,症见带下黄白黏稠或黄水样、瘙痒,通常情况下会与芡实、金樱子、黄柏、苦参等同用。

6. 免疫抑制

穿心莲对人体的免疫功能的影响比较复杂。水煎剂、内酯注射液、甲素注射液均能增强小鼠巨噬细胞和外周白细胞的吞噬作用。穿心莲抗感染的临床疗效可能与此有关。穿心莲内酯能使小鼠胸腺萎缩,外周T细胞减少,能降低血清中抗体效价,抑制迟发型超敏



反应,表明穿心莲内酯对T细胞和B细胞均有抑制作用,是一种免疫抑制剂。

7. 凉血消肿

用于肺痈,症见咳嗽,胸痛,吐脓血痰,可与鱼腥草、薏苡仁、芦根等同用。

8. 抗栓

穿心莲黄酮成分有抗血小板

聚集,改善血液黏稠度,抗血栓形成能作用,有增加心肌血流量,抗心肌梗死的作用。

9. 保肝利胆

穿心莲内酯对肝损伤有显著的对立作用,能使血清ALT、AST、AKP、SB和肝内甘油三酯下降。穿心莲内酯还有显著的利胆作用。

芒种节气预防哪些疾病

芒种节气预防哪些疾病?表示仲夏时节的正式开始,但是有芒种有哪些疾病要预防呢?下面小编就为您介绍芒种节气预防哪些疾病,一起来看看吧。

芒种节气预防哪些疾病?

1. 预防口舌生疮

中医认为心与小肠相表里,芒种开始,湿热更重,如湿积内积,心火重,小肠积热,就会出现小便黄短,舌红苔黄,大便秘结,口舌生疮。此时应该少吃辛热之品,如白酒、羊肉等。多吃黄瓜、青菜、绿豆。

如出现上述症状,轻微时可用竹叶3克、麦冬5克、金银花3克泡水饮。兼见大便秘结的可加大黄2克。如出现尿频、尿痛的就应看医生。

2. 提防热伤风

进入夏季,雨水较多,湿度加大,人们也容易患上感冒,中医的角度称为“热伤风”,症状大多是流涕、鼻塞、打喷嚏,有时还出现发热、头痛等,个别患者还会出现呕吐、腹泻症状。

在饮食上可饮绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花以清热解毒。

同时忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣的食品,如糯米饭、油炸食品、海鱼、甜食。慎用补品,发热时不要吃人参及冬虫夏草、紫河车、鹿茸等温性补品,也不要吃羊肉、狗肉。

3. 小心妇科病

妇女易患白带多而黄等妇科疾病,应少吃辛热食物,多吃一些清热利湿之品,如绿豆,还应常吃健脾利湿之品,如薏米、山药、白扁豆、粳米粥。

4. 要防心脏疾病

芒种节气,气温更高,湿度更大,心脏负荷逐渐加重,有心脏病、冠心病的人要注意保养,少熬夜,避免工作过分紧张,生活要有节奏,可以吃一些保养心脏的药食,如麦冬5克、桂圆肉5克泡水饮,气虚乏力者可以加西洋参3克,或桂圆莲肉小枣小米冰糖粥,或麦冬桂圆肉枸杞菊花茶。

5. 避免外湿伤身

尽量少在潮湿的地方。如果条件允许,可使用抽湿机或在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中;阴雨天气时注意关闭门窗,等到天晴后及时打开门窗,保持空气流

通,以祛除湿气;外出时携带雨具以防淋雨;出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

6. 防糖尿病

夏季的饮食宜清补,另外告诫人们食勿过咸、过甜。饮食过咸,体内钠离子过剩,会使血压升高,甚者可造成脑血管功能障碍。吃甜食过多,易引起中间产物如蔗糖的积累,而蔗糖可导致高脂血症和高胆固醇血症,严重者还可诱发糖尿病。

7. 要防真菌感染

在湿热环境中最易因真菌感染而诱发皮肤类疾病,如湿疹、皮肤瘙痒、股癣、日光性皮炎、带状疱疹、黄水疮等。预防真菌感染一要注意经常更换内衣,保持清洁卫生;二要注意穿透气的全棉内衣,而不要穿不透气的紧身衣裤;三要注意室内环境的通风,避免潮湿;四是可以多吃苦味和祛湿的食物。五是加强体育锻炼,提高抗病能力。

芒种节气怎么预防疾病?夏季到来,一定要注意饮食清淡,多休息多运动多喝水保持好心情来预防疾病!

黄瓜这么吃一夏季竟然不得病!

黄瓜,葫芦科甜瓜属植物。果实长圆形或圆柱形,熟时黄绿色,表面粗糙。黄瓜味甘,甜、性凉,具有除热,利尿,清热的功效。那么夏季我们怎样吃黄瓜才健康呢?

黄瓜的营养和功效

黄瓜中含有的硅可使头发更顺,指甲更亮更结实。黄瓜汁能治愈牙龈疾病,常吃能使口气更清新。现代医学证实,新鲜黄瓜中含有的黄瓜酶能促进机体的新陈代谢,扩张毛细血管,促进血液循环,增强皮肤的氧化还原作用,具有美容的效果。同时,黄瓜含有丰富的维生素,能够提供充足的养分,有效对抗皮肤衰老。

黄瓜含有细纤维素,能够促进肠道蠕动,排出体内宿便。黄瓜中的B族维生素和电解质,能减轻酒后不适,缓解宿醉,可防酒精中毒。此外,黄瓜能预防糖尿病,降低血脂、减轻关节炎和痛风疼痛。

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。另外,黄瓜还可美容:黄瓜平和除湿,可以收敛和消除皮肤皱纹,对皮肤较黑的人效果尤佳。

黄瓜怎么吃健康

1. 生拍黄瓜

夏天,让人暑热难耐,心情烦躁。黄瓜富含磷、铁、钙、胡萝卜素、维生素C等,解暑效果好,成为夏天里的最佳蔬菜。

制作方法:用刀拍表面,将其裂开后再切碎,再用少量生抽、适量老陈醋、鸡精、香油和蒜末制作调料汁,浇汁拌好,放置几分钟就可以吃了。

加入肉食,黄瓜的清淡口感会被掩盖,口味上会大打折扣,食物中的脂肪含量、胆固醇含量都相对增高,很难起到清凉解暑的作用。所以在吃时最好什么配菜也不放,老人和小孩还有胃寒的患者要谨慎食用。

2. 黄瓜汁

黄瓜汁的口感和营养俱佳,在夏天可以用来预防口腔疾病,更能预防夏天里多发的口腔疾病。

制作方法:把新鲜的黄瓜简单用糖腌一下,或直接加冷开水在榨汁机中取汁直接饮用。

早晨喝黄瓜汁可以起到清爽肠胃的作用。黄瓜中含有大量维生素,可缓解一定的发炎症状,对口腔溃疡能起到有效的治疗。饮用黄瓜汁的时,可适量加一点蜂蜜来调味。

腐乳并非有害食物营养价值竟这么高

腐乳也算是一种中国的特色美食了,搭配稀饭非常好吃。但是很多人认为腐乳是一种极不健康的食品,其实腐乳对人体的危害并不大,不仅如此,它还具有很高的营养价值,不信?跟着小编一起来看看腐乳的营养价值。

腐乳的营养价值

1. 腐乳中维生素B族的含量很丰富,常吃不仅可以补充维生素B12,还能预防老年性痴呆。

2. 腐乳富含植物蛋白质,经过发酵后,蛋白质分解为各种氨基酸,又产生了酵母等物质,故能增进食欲,帮助消化。

3. 腐乳还含有钙、磷等矿物质。

4. 腐乳发酵时容易被微生物污染,豆腐坯中的蛋白质氧化分解后会产生含硫的化合物,过多食用将对人体产生不良影响。

吃腐乳的好处

1. 有利控制血压

比如说,蛋白质变成了更容易消化的多肽和氨基酸,味道也更鲜美了。这些肽当中,还包括一些有利于控制血压的活性肽,因为有研究发现,它们可以抑制

血管紧张素转换酶(ACE)I的活性。

2. 矿物质更好吸收

钙、镁、铁等矿物质不仅没有减少,生物利用率还会上升,因为大豆当中原来含有很多植酸,它是非常妨碍矿物质吸收的,但发酵的时候,霉菌已经把它“干掉”了。

3. 更容易消化

那些妨碍蛋白质消化的成分,也被霉菌清除了。

4. 不会胀气

许多人吃大豆后会感到肠胀气,这是因为大豆中存在胀气因子,即棉子糖和水苏糖等糖苷类物质。而腐乳经过微生物的发酵,这些胀气因子被分解。

5. 蛋白质利用率提高

大豆所含的蛋白质是不易被消化吸收的,而经微生物的酶水解后生成了低分子多肽混合物,易于被消化吸收,使得腐乳中蛋白质的消化率从大豆的65.3%升高到96%。大量研究表明,腐乳中所含蛋白质的量和性能完全可以与动物性食品相媲美,且不含胆固醇,因此腐乳是一种含高蛋

白的健康食品。

6. B族维生素增加

由于微生物的作用,腐乳中产生的维生素B2含量仅次于乳制品,比豆腐还高6~7倍;维生素B12量仅次于动物肝脏。对于常吃素食的人,经常吃些腐乳有预防恶性贫血和老年性痴呆的功效;维生素B1、尼克酸(又称烟酸)含量也高于一般的食品。

7. 异黄酮活性增加

大豆异黄酮是多酚类混合物,具有抗氧化活性,能预防和抑制白血病,具有抗肿瘤功效,尤其对乳腺癌和前列腺癌有积极的预防和治疗作用。研究表明,大豆经水洗加工后会降低异黄酮含量,但发酵并不影响其含量,而且能改变异黄酮的种类。

未发酵的大豆制品中,异黄酮主要是以黄酮葡萄糖苷的形式存在,发酵后的腐乳在真菌的水解酶作用下使苷大量水解,变成游离型异黄酮苷原,而游离的苷原具有更广泛、更强烈的抗菌、抗氧化和雌激素样活性。这些糖原具有良好的溶解性和低粘度、抗凝胶形成性,可以被肠道有效地

吸收。

8. 降低胆固醇

腐乳中的脂肪是不饱和脂肪酸,本身又不含胆固醇,大量实验动物研究表明,腐乳中的蛋白质疏水性成分能与胆酸结合,降低动物体内胆固醇的吸收及胆酸的再吸收。在动物体及人体上的许多研究结果也都证实,这种蛋白质具有降低胆固醇的作用,所以它比含高胆固醇的奶酪更有益于健康。

腐乳的制作过程

腐乳的主要原料,就是人们常吃的黄豆。在制作腐乳之前,先要制作豆腐,过程很简单,无非是泡豆,打浆,点卤,然后除去一部分豆清,就成了有点强度的豆腐。豆腐再切成小块,就是制作腐乳的坯料了。这时候要接种毛霉之类的菌种,豆腐表面就长出一层毛茸茸的霉菌菌丝,喜欢的人会觉得毛茸茸的状态很可爱,脆弱的可能会觉得很恐怖。其实不必害怕,这些菌都是专门筛选过的“善良”菌,不产生毒素,也不会致病。

然后,再加较多的盐,把菌

“腌”到难以生存的程度,再加入含有香辛料、糖、辣椒、红曲、醪糟之类各种配料制成的调味汁,装瓶闷起来,后熟几个月,就变成了市场上的腐乳产品。因为配料不一样,工艺细节不同,出来的产品也各种各样。

腐乳的吃法

做菜:腐乳的香味与其他食物配合,能滋生出更鲜美的独特味道。如做白切鸡、红烧肉、狗肉等食物时,可以用腐乳与其他调味汁混匀调散,加入菜中。

腌制:做烤鱼前,将腐乳捣碎抹在鱼身上,腌制十几分钟,等腐乳的味道渗入鱼肉时再烧烤,味道十分鲜美。

火锅调料:腐乳、麻酱、香菜是涮火锅三件宝。它们调和成的酱汁融合了酱香与清香,能映衬所有食材的美味。

凉拌调味料:准备一碗腐乳和辣椒粉做成的腐乳蘸水,能让你的凉拌菜脆、鲜、香、辣都俱全。

温馨提醒:一般人群均可食用腐乳,但是由于腐乳是高盐食品,因此高血压、心血管疾病、痛风、肾病患者及消化道溃疡患者最好少吃或不吃。