

水果营养丰富,含有多种有机成分和人体必需的维生素。多吃新鲜蔬菜水果,对健康大有好处。不过要知道,水果并不是只有益无害。吃水果也有很多讲究,万一吃不对,反而会惹祸上身!

## 惊呆了!这水果烂一点点就致命!

### 1 水果烂一点就不能吃

买回来的水果放久了,会有一些许腐烂的部位。很多人都会把烂掉的部分剥掉再吃,以为这样就健康了。在水果上出现频率最高的就是以扩展青霉为代表的青霉,它们产生的展青霉素会产生引起动物的胃肠道功能紊乱,肾脏水肿等病症,并且因为展青霉素与细胞膜的结合过程是不可逆的,会对细胞造成长期的损伤,甚至有可能致癌。就算你把霉变部位去除再食用也未必安全,因为霉菌产生的展青霉素可以扩散到果实的其他部位。因此,苹果烂一点就不能吃了哦!

### 2 饭后马上吃水果

有专家列出的饭后9种行为杀手中,饭后吃水果高居榜首,可见其危害性。因为主食中的淀粉、蛋白质和脂肪等物质消化比较慢,会导致水果被阻碍前进停滞胃内。水果的主要成份是果糖,在胃内的高温下产生发酵反应甚至腐败变化。此时水果会生成酒精及毒素,出现胀气、便秘(便秘食品)等症状,并引起胃灼热、消化不良、肚痛等。

而且,水果中含有类黄酮化合物,如果没能及时地进入小肠消化



吸收,被食物阻隔在胃内后,经胃内的细菌作用会转化为二羟苯甲酸。而饭中进食的蔬菜含有硫氰酸盐,在这两种化学物质作用下,干扰甲状腺功能,可导致非碘性甲状腺肿。

### 3 睡前吃水果

人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时,若在睡前吃水果,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,

尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。

而且,睡前吃水果会导致胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮质其

它部位。

### 4 水果吃太多

无论什么营养素、什么食物,都要讲究一个“度”。食用过多的果糖会使人体缺铜,导致血液胆固醇增高,引起冠心病。因此,含糖较高的水果苹果、梨、柑橘、柿子、西瓜、桃等如果吃太多,同样不利健康。

芒果、菠萝等水果会导致过敏,如果吃太多嘴皮会发麻、红肿,严重的全身出皮疹。其次,中医认为一些水果的性质有偏向,吃太多同样不利身体阴阳平衡。比如:苹果,性凉,含钾较多,吃多了会引起腹胀。因此,脾胃虚寒、溃疡病人不宜多吃。

葡萄性味甘、酸,食用过量容易引起内热、泄泻等症,脾胃虚弱者更不宜多食。桃子、橘子性温辛、酸甘,多吃会令人生热上火,尤其是未成熟的桃子更不能多吃,否则,会腹中膨胀,生疝痛。香蕉性寒,脾胃虚、胃痛和腹泻、胃酸过多者不能多吃。

### 5 吃水果不漱口

珐琅质又称牙釉质,位于牙冠表面,是一层坚硬、白色透明的组织。它保护着牙齿内部的牙本质和牙髓组织。因此,光亮完好的牙

釉质是牙齿健康的保证。当我们长期食用含酸性成分高的食物时,牙齿表面牙釉质就会脱钙。像李子、石榴、葡萄、柠檬及酸橙这类水果,尽管十分富有营养,但它们都含有高浓度的柠檬酸、苹果酸或酒石酸。这些酸性物质会腐蚀牙齿的珐琅质。

### 6 水果当饭吃

从营养学角度来说,人体需要碳水化合物、矿物质、蛋白质等多种营养素。若长期靠“水果”为生,对人体的内分泌、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。水果中的确含有丰富的维生素和矿物质,还有有益于人体健康的生物活性物质,可人体所需要的另外一些营养素,如生命必需的蛋白质,在水果中的含量却很低。长期拿水果当饭,必定造成蛋白质、脂类等摄入不足,造成营养不良和贫血。

### 7 空腹吃水果

苹果、橘子、葡萄、桃子、梨等水果中含有大量的有机酸(如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等),它们会刺激胃壁黏膜,引发胃反酸、消化不良等问题。我们的胃是个酸性环境,一旦黏膜受损,胃液就会腐蚀到胃,导致胃溃疡、胃穿孔等问题,甚至会惹来胃癌。



## 吃生姜有什么好处 生姜怎么吃最健康

点盐和醋,浸泡15分钟左右。抹干,擦点爽身粉,臭味便可消除。

### 9. 龋齿

每日早、晚坚持用热姜水漱口1次,并每日代茶饮数次。此法对保护牙齿、预防和治疗龋齿颇为有效。

### 10. 醉酒

用热姜水代茶饮,可加速血液循环,消化体内酒精。还可在热姜水里加适量冰糖,可缓解或消除醉酒。

### 二、夏季生姜的作用

#### 1. 降温提神 增进食欲

生姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油,它在炎热时节有着很好的排汗降温、提神等作用。

除此之外,生姜可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症;生姜还有健胃、增进食欲的作用,夏令气候炎热,唾液、胃液的分泌会减少,因而影响人的食欲,如果在吃饭时食用几片生姜,会增进食欲;生姜对胃病亦有缓解或止痛作用,胃炎及胃十二指肠溃疡所引发的疼痛、呕吐、泛酸、饥饿感等用生姜50克煎水喝,可使症状迅速消除。

#### 2. 抗菌防病 治疗肠炎

美国和丹麦的科学家通过试验证实,生姜干粉可缓解晕动病之头痛、眩晕、恶心、呕吐等症,有效率达90%左右,且药效可持续4小时以上。民间用吃生姜的办法防止晕车、晕船,有的用生姜片贴内关穴,有明显的防晕效果。

盛夏季节,细菌生长繁殖异常活跃,容易污染食物而引起急性肠胃炎,此时适当吃些生姜或用干姜加茶用沸水冲泡后饮用,能起到防治作用。科学家通过研究发现,生姜能起到某些抗菌素的作用,尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用,用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎,疗效显著。

#### 3. 开胃健脾 防暑救急

生姜能开胃,大家是知道的,除此之外,感冒的时候喝点生姜水能够驱寒。

对一般暑热,表现为头昏、心悸

及胸闷恶心的病人,适当吃点生姜汤大有裨益。我国传统的防暑中成药——人丹,里面就含有生姜的成分,目的就是驱风健胃和提神醒脑。

### 三、生姜怎么吃效果最好

#### (一) 生姜加茶

生姜加茶是少见的饮品,其中要加的茶不是绿茶,小编推荐大家使用红茶,因为红茶适合多数人食用,比较温和。红茶除了比较温和之外,自身有暖身的作用,而生姜也是如此,两者的属性差不多,适合一起搭配食用。

两者搭配制成饮品具有强身健体、增强人体新陈代谢和提高脂肪燃烧率的作用,尤其适合想要减肥,身体素质不好的人群。这种茶除了以上的作用之外,经常饮用还可以排出体内囤积已久的废物,具有清肠的作用。对于这种茶的制作也是非常简单的,想要减肥或者增强自身身体素质的人群,不妨尝试一下。

#### 材料

红茶5克、干姜1克、赤砂糖20克。

#### 做法

1、将干姜切成丝与红茶一同放入加有两碗水的锅中大火煮开,然后转至小火煮半小时左右。

2、茶煮好后放入红糖,再煮3分钟左右。

#### 提示

每天饮用2-6杯左右,饭前饮用。

#### (二) 姜加红糖

80%以上人群的胃都是偏寒的,所以,人们会经常使用暖胃的偏方,而姜加红糖就是常见的偏方之一。

当人们趁热喝下这种饮品后,身体会发热,然后就会发汗,体内的湿寒就会消散,人就会暖和起来。

此饮品的味道是甜中带点辛辣,经常饮用,除了以上的作用之外还具有镇咳、去痰、降血压、降胆固醇、抗菌、增强免疫力、抗抑郁等功效。

#### 材料

红糖、姜。

#### 做法

1、将切成丝的生姜、红糖放入炖煮的容器中。

2、容器中加入适量的水(最好是矿泉水)。

3、容器盖上盖炖煮半小时左右即可。

#### 提示

女性来例假期间最好不要饮用,例假干净后的第二天可以饮用。

#### (三) 生姜加盐

每当人们发烧感冒的时候,身体不但会出现发热的感觉,还会经常出现咽喉肿痛的症状,除了以吃药的方式进行治疗之外,不妨使用生姜加盐的偏方。

#### 材料

生姜一个、盐适量。

#### 做法

1、将生姜切成丝放入炖煮的容器中。

2、将容器中倒入两碗水,然后大火煮开转至小火煮半小时左右。

3、姜茶将要煮好的前3分钟,加入适量盐即可。

#### (四) 生姜加红枣

红枣是日常生活中常见的食材,多被人们使用,因为它不但含有较多的微量元素,而且对人体具有补中益气、养血安神的作用。

两者的搭配可以充分的发挥生姜的作用,可促进气血流通、改善手脚冰凉的症状。除此之外还具有因为寒凉而引起的胃病。

#### 材料

红枣15枚、姜片4片。

#### 做法

1、将红枣洗净,姜片切成丝状。

2、将红枣、姜丝一同放入有水的容器中,炖煮半小时左右即可。

结语:生活中有诸多食材都是非常常见的,但人们对于它们的用法却非常的单一,以至于无法完全发挥它的价值。所以在以上的内容里,小编就为大家介绍常见的生姜其他食用方法。不但可以去除体内湿气,而且还有对人体保健的作用,大家不妨尝试制作哦!

吃生姜有什么好处?生姜是我们日常生活中常见的调味品,在夏季的日常饮食中占有很重要的地位。那么,吃生姜有什么好处?小编下面为大家解读。

### 一、吃生姜的10大好处

1、口腔溃疡  
用热姜水代茶漱口,每日2至3次,一般6至9次溃疡面即可收敛。

2、痰多咳嗽  
用生姜15克煎汤,加白糖适量温服,早晚各1次,可治痰多咳嗽。

3、感冒头痛  
将双脚浸于热姜水中,水以能浸到踝骨为宜。浸泡时可在热姜水中加点盐、醋,并不断添加热水,浸泡至脚面发红为止。此法对风寒感冒、头痛、咳嗽治疗效果显著。

### 4、牙周炎

用热姜水代茶漱口,每日早、晚各1次。如果喉咙痛痒,可用热姜水加少许食盐代茶饮,每日2-3次。

### 5、偏头痛

当偏头痛发作时,可用热姜水浸泡双手。大约浸泡15分钟左右,痛感就会减轻,甚至消失。

### 6、面部暗疮

用温热姜水洗脸,每天早、晚各1次,持续约60天左右,暗疮就会减轻或消失。此法对雀斑及干燥性皮肤等亦有一定的治疗效果。

### 7、腰肩疼痛

在热姜水里加少许盐和醋,用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由张变弛、舒筋活血,可大大缓解疼痛。

### 8、脚臭

将脚浸于热姜水中,浸泡时加