

山药发芽能吃吗 看完你就知道了

山药属于一种药食同源的食物,在日常很多人都会通过吃山药来保养身体。如果山药的储存方法不当,往往会导致山药发芽,那么发芽的山药究竟能不能吃呢?针对这个问题,小编接下来就与大家说一下。

山药发芽能不能吃

发芽的山药最好不要吃。因为发芽就表明山药已经开始进行生命活动,虽然并不是像土豆发芽一样产生了龙葵素一类的有害物质,但是其中的营养物质已经减少了,因此对人体有可能造成影响。大家如果实在想吃,可以把发芽的部位挖去后吃。

如何保存避免山药发芽

当然,最实用的方法还是做好山药的保存工作。买回家的山药最好放置在阴凉干燥的墙角处,可以保存更久。或者不清洗直接放入冰箱保存,也可以避免山药发芽的问题。最后还要提示大家,夏天天气热,大家最好在两个月内吃完山药。

山药发黑不要吃

在把山药的皮去除之后,如果你发现山药肉的表面有发黑的症状,这样的山药就不要吃了,因为它已经霉变,吃了之后对人体会有危害。

但是有一种情况下的发黑是能够吃的,那就是把山药切开之后,不做任何处理就放在一边,这样就容易让山药的表面氧化从而变黑。如果你想要避免这种情况出现,你可以把切好的山药放在温水中浸泡,这样就能够有效的避免山药被氧化。



山药的功效

1、养胃

山药有健脾养胃的功效,对于脾胃不好的人群来说,你们在日常可以把山药做成山药粥吃,特别有利于肠胃的消化,而且长时间吃了之后能够有效的改善脾胃功能。

2、治糖尿病

因山药中含有一种黏液蛋白,能够降低体内血糖的含量,因此对于糖尿病人来说,它是一种比较好的食疗食物。

3、养肺润燥

山药能养肺润燥,对于长期咳嗽,还有肺部不好的人群来说,有比较好的调养功效。特别

是现在处于夏季,最需要养护的一个部位就是肺,而吃山药恰恰有保养肺部的功能,因此在夏季的时候大家可以适量的多吃点。

4、保健大脑

如果你想要保健大脑,那么在平时选择吃山药是你不错的选择。这主要就是因为山药中含有特别丰富的胆碱以及卵磷脂,能够有效的帮助大家提高记忆力,并且能够给大脑提供能量,增强神经细胞的活性,因此想要保养大脑的人群,你们在日常就可以经常吃点山药。

5、降低胆固醇

身体中胆固醇的含量如果增高,对身体来说会有比较重的危

害。而吃山药就能够使过高的胆固醇降下来,并且能够有效的帮助大家平衡身体中胆固醇的含量。

而山药有这种功效主要就是因为它在它当中含有比较多纤维素的缘故,它能减少小肠对于胆固醇的吸收,清除在血管壁上的脂肪,从而有效的帮助大家降低胆固醇。

山药的食谱

山药排骨汤

食材

山药、排骨、食盐、生姜、葱。

怎么做

1、山药用清水洗净之后,去皮,切成块放在盐水中备用。

2、排骨清洗干净后备用。

3、锅中加入水,用大火煮开之后,把排骨放进去焯一下后取出。

4、准备一锅清水,把排骨、山药、生姜放进去用大火煮开。

5、之后放入葱花、适量的食盐,改小火温煮一会儿就可以吃了。

这款汤可以很好的滋补身体,补充元气,对于那些体质比较弱的人群来说,你们在日常经常吃点它,能够有效的保养身体。

银耳莲子山药羹

食材

银耳、莲子、山药、冰糖。

怎么做

1、把银耳放在清水中浸泡,莲子去芯备用,把山药清洗干净之后用刀切成块,放在温水中浸泡备用。

2、泡发后的银耳去蒂,放入锅中,加入莲子、清水,用大火煮开。

3、之后再向里面放入山药与冰糖,改小火温煮一段时间就可以食用了。

银耳莲子山药羹比较适合在夏季的时候吃,能够有清热降火的功效,大家在日常经常吃点,能够有效的去除身体中存在的暑气,从而更好的维护大家的身体健康,你们可以试着做下。

结语:以上这些就是小编给大家介绍的,关于山药的相关知识,相信大家看完之后应该了解发芽的山药究竟能不能吃,还有就是吃它对于身体有什么好处,不妨按照上文中介绍的那些食谱做着吃吧。

夏天怎么保养皮肤 夏天女人的皮肤面临这5大威胁



夏天怎么保养皮肤?皮肤是很多女性朋友非常重视保养的一大部位,不仅对应着女性的形象,也反映着女性的身体健康状况。那么,女性夏天怎么保养皮肤?保

养皮肤有什么注意事项?

一、湿疹的威胁

虽然说湿疹在任何季节都会出现,但是因为夏季的光照、炎热、气候变化、食物和化学用品使

用等,导致了湿疹在夏季容易多发。

在夏季湿疹容易发生在皮肤褶皱较多和潮湿的地方,常常出现瘙痒、丘疹、脓疱等。而如果湿疹护理不当,还容易留下疤痕。应对湿疹除了要针对性治疗之外,还需要注意湿疹的预防。如在衣物方面,注意勤换衣服,尽量穿棉质衣物;在饮食上易过敏食物、过于刺激的食物要少吃;在生活环境上注意规律作息、室内勤打扫,避免过敏原。

二、痱子的威胁

痱子虽然儿童容易多发,但不是儿童的专利,一些成年女性也会在无意间换上痱子。痱子出现之后皮肤上有密集的丘疹,瘙痒、刺痛,痱子消退之后还会有轻度脱屑。让女性的皮肤看起来又红又脏,严重影响美观。

而当痱子出现之后,只能保持皮肤的干爽,让症状不再加剧,早日消退。但是最好的办法是预防痱子的出现,痱子的出现是由于人体出汗而没有得到及时蒸干,导致毛囊堵塞引起的。所以在日常生活中女性要注意衣物的宽松和更换,同时注意皮肤的清洁,出汗之后用干毛巾和温水擦拭、清洗。

三、晒伤和晒黑

在传统的审美思想中,白皙的皮肤才是王道。但到了夏季之后阳光中紫外线的刺激会导致皮

肤晒伤、晒黑。首先,晒伤往往会

出现皮肤红斑、鲜红色,甚至出现水泡现象,同时伴有灼热感、刺痛感,随着时间推移,晒伤的地方会变黑、皮肤脱皮等现象。

其次,晒黑相较于晒伤较轻,皮肤在晒红之后会变黑,同时阳光中紫外线的照射还会导致皮肤的干燥、皱纹的出现。

而针对夏季阳光对皮肤的伤害,首先,防晒用品的使用是必不可少的,不同的防晒用品对皮肤的效果也不同,有防晒强弱、防晒黑、防晒伤等区别。

其次,当晒伤和晒黑之后要积极的进行治疗皮肤,如使用芦荟胶涂抹、用西瓜皮镇痛、敷面膜等。

另外,夏季容易晒黑,平常出门除了要注意防晒之外,还要注意补充维护皮肤健康的维生素,如维生素C可以抑制黑色素的合成,维生素A可以促进皮肤的光滑,维生素B族可以改善皮肤粗糙现象。

四、卫生巾过敏

女性的皮肤问题不仅限于外表,夏季也是女性卫生巾过敏的高峰期,夏季气温高,使用卫生巾容易导致私密处潮湿、温热,诱发过敏现象。

另外,一些卫生巾中含有香精、荧光剂、氯化物等,这些物质也容易引起过敏问题,而同时女性长时间不更换卫生巾,也会引起一些妇科问题。

所以,女性夏季也会面临私密处的皮肤问题,夏季选购卫生巾时,一方面要注意避免过敏原,一旦出现瘙痒、刺痛等不适现象,需要及时停用。另一方,一些药物卫生巾固然有疗效,但是并不是人人适合,所以选购时也应尽量选择避开。而日常更需要及时更换,避免因闷热潮湿而引起妇科问题。

五、蚊虫叮咬带来的威胁

夏季温度升高和湿度增大也给昆虫的繁殖提供了条件,蚊虫叮咬导致皮肤出现红肿、瘙痒、皮肤溃烂,甚至留下疤痕和带来传染病。

应对蚊虫叮咬,首先要注意预防,在夏季食用蚊香、杀虫剂、蚊香液等都是为了驱赶蚊子。其次,可以在室内放薰衣草、夜来香也可以起到一定驱蚊功效。而当被蚊子叮咬之后,可以先用肥皂水清洗,然后涂抹止痒镇痛产品。

所以,夏季的到来也给女性的皮肤带来了很多问题,面对这些问题引发皮肤问题,不仅仅引起外表的不适,还会引起皮肤疾病。

结语:皮肤病是夏季最容易多发的疾病之一,除了上文中提到几种皮肤问题之外,脚气病也会在夏季出现,女性朋友如果想维持美丽健康的外表,除了要做防晒工作之外,还要注意防过敏、补充维生素和避免湿疹。