

吃错食物会损害肾脏健康,那么吃什么东西对肾不好?不良饮食习惯会成为肾脏健康的杀手,今天小编告诉你吃什么东西对肾不好,看了以后要避免这些饮食习惯!

伤肾的7大饮食 肾的这个“沉默杀手”好可怕

吃什么东西对肾不好?

肾脏被称为人体的“清洁工”,它将人体不需要的废物和过量水分排出体外。日常生活中的不当习惯或行为会成为“蚕食”肾功能的“杀手”。吃什么东西对肾不好?以下12个饮食习惯最伤肾!

1、不喜喝水

生成尿液是肾脏主要功能之一,当人体内水分过多或过少时,会由肾脏对尿量进行调节,使体内水分保持平衡。如果长期不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度增加。肾结石、肾积水等都和长期不喝水有密切的关系。充分喝水,不仅可稀释尿液,保护肾脏,还能有利于排出废物和毒素。

2、煎炸食物配甜饮料

《美国肾病杂志》刊登一项新研究发现,“煎炸食物+甜饮料”式的饮食会导致肾病死亡危险增加50%。加工食品中往往含有大量的盐和磷,甜饮料中加入了大量的糖,煎炸食物含有大量的有害脂肪,而肾病患者很难将这些物质从血液中过滤掉,因而导致高血压、心脏病和糖尿病危险大增。而肾病死亡病例中,大部分与心脏病有密切关联。

编辑推荐:

男人肾虚表现 中年男人肾虚的表现有哪些

吃什么能补肾壮阳 吃什么补品补肾壮阳效果最好啊

夏季补肾的偏方

3、常喝果蔬汁饮料

果蔬汁饮料是以水果或蔬菜



浓缩原浆为原料加工而成的,为延长保质期,有的添加了苯甲酸钠和山梨酸钾等防腐剂。饮用这种果蔬汁容易导致体内钠、钾含量超标,增加肾脏的负担。此外,饮料中的香精、色素等会加剧肾小球滤过及排毒负担,损害肾功能,加重肾性水肿与肾性高血压。

4、过多食豆腐

过多食豆腐促使肾功能衰退。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,若大量食用豆腐,会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

5、酒后喝茶

茶叶中的茶碱可以迅速地对肾发挥利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛是一种对肾脏有较大刺激性的有害物质。而肾脏并无此解毒功能,所以会影响肾功能,经常酒后喝茶的人易发生肾病。

6、爱喝啤酒

如果已经患了肾脏方面的疾病,又无限制地大量喝啤酒,会使尿酸沉积导致肾小管阻塞,造成肾脏衰竭。

7、多喝运动性饮料

这些饮料中富含钾、钠、钙、镁等电解质,中老年人饮用后,因运动量小,这些电解质只能通过肾代谢排出,会加重肾脏负担,引起肾功能异常。

8、爱吃辣

辣椒是我们日常饮食中极为常见的调味品,也受到大多数人的喜爱。不过,小编要提醒大家,肾不好的人是不宜吃辣椒的。辣椒素是通过肾脏排泄的,对肾脏有一定的刺激作用,如果肾不好的人经常吃辣,会加重肾脏负担。

吃什么东西对肾不好 伤肾的饮食习惯

9、经常大鱼大肉

蛋白质主要存在鸡蛋、牛奶,

各种肉类、海鲜以及豆类等食物中,是人体必需的营养素。健康人群通过均衡饮食,能完全满足每日所需蛋白质,但如果长时间吃高蛋白的食物,就会使肾脏负担增加,甚至使肾脏长时间处于“超负荷”状态。

10、过量食用蔬菜水果

女生爱多吃蔬菜水果,甚至只吃水果当正餐。这一类女生要注意自己本身肾脏功能是不是够好。蔬菜水果这些平常被认为有助天然降血压的食物中含高钾成分(比如香蕉),长期食用反而会造成肾功能的破坏。特别是对肾功能不佳的人来说,钾也是会加重肾脏做工的成分,对肾的伤害很大。

11、吃太多盐

很多人的都是重口味,平时都爱吃一些有味的食物,比如辣的、咸的。尤其是咸菜,咸菜在腌制的过程中都会放很多的盐,长时间吃会促使血压的升高,肾脏血液不能维持正常量,从而导致肾病。

12、海鲜加啤酒

很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒,这种方式曾被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。大量吃海鲜会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏排泄负担,造成肾实质损害。而大量的饮酒容易导致高尿酸血症,这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病。若海鲜、啤酒同吃,还会引发痛风症。

人补肾吃什么好?

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭

菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。以下推荐4款最佳补肾食品。

1、嚼枸杞

枸杞子的补肾作用还是比较强的,吃枸杞子主要把握的就是一个量,一般来讲,一天吃一把就够了,像吃葡萄干那样嚼着吃就行。

2、吃山药

山药作为具有补肾作用的药食两用之品,占据着老大的位置。吃山药,煎炒烹炖完全依照个人的口味来操作就行,每天吃50~200克即可。除了补肾外,山药对肺和脾的补益作用也很明显。

3、煲乌豆

乌豆50克、桂圆肉15克、红枣50克,将乌豆、红枣洗净,乌豆、红枣、桂圆肉一起放入砂锅中,再加三碗清水,文火煎制,待清水熬至三分之二时,去掉汤面浮渣即可饮用。

4、喝首乌茶

山萸肉25克、菟丝子25克、枸杞子25克、首乌25克,以上药材可以泡水当茶饮,也可以煲汤喝,补肾效果不错。

女人在日常生活中,要注意避免上面介绍的5个伤肾饮食习惯,多注意饮食,多吃些补肾食物。

肾是我们人体主要的排泄器官之一,它可以排除体内代谢的废物,吸收有用的物质,分泌内分泌及时,维持机体内环境的稳定,让人体能够正常的进行新陈代谢活动,因此肾的健康是很重要的,有些时候不起眼的饮食习惯也会伤女人的肾,我们要注意避免,同时也可以通过饮食来补肾。

得了炎症饮食要注意 抗炎食物宜与忌

鱼类。欧米伽3脂肪酸可抑制炎症,三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等富含此类物质。有慢性炎症的人平时可适当吃一些。

果蔬。所有绿叶菜都富含镁元素,有利于缓解炎症。苹果、柑橘、葡萄及深绿色叶菜中富含多酚类物质,胡萝卜、南瓜等黄橙色食物中富含类胡萝卜素,这两种物质都有利于降低炎症反应。建议每天摄入蔬菜300~500克,水果200~350克。

粗粮。全谷物食品和未经过

精加工的粗粮,消化速度慢,能防止血糖骤升,有助控制炎症。全谷物包括小米、糙米等。一些优质豆类,如红小豆、绿豆、豌豆等,富含B族维生素、镁、钾和可溶性膳食纤维,升糖指数低,有益抗炎。

茶。白茶、绿茶、乌龙茶等茶叶中富含儿茶素,具有抗氧化和消炎功效。

一些调味品。生姜、大蒜、辣椒、肉桂等配料中含有大量天然抗炎物质,如姜黄素,可以在做菜时

适当放一些。

甜食

含有大量精制面粉的食物会生成促炎因子,这与其升血糖速度快有关。高血糖会促进炎症反应发展,因此,甜饮料、甜面包、蛋糕等要尽量少吃。需要提醒大家,酸奶是一种健康食品,但不少酸奶含糖量很高,购买时最好看清营养标签。

高脂食物

研究表明,含反式脂肪酸的食物会促进体内炎症的发生和发展,饼

干、奶茶等很多高脂肪食物含有上述不健康的脂肪酸。不少加工食品中则标有反式脂肪酸或氢化油,患有关节炎、鼻炎等慢性炎症的人群吃上述食物一定要控制好量。

油炸食物

当油炸食物食用量减少,体内的炎症标志物也会减少。因为,大量油炸食物用的都是反复煎炸过的油,含有大量饱和脂肪酸。建议少吃油炸食物,食用油尽量选择初榨橄榄油、有机菜籽油等。

加工肉制品

经过精加工处理的肉制品,如腊肠、热狗、火腿、培根等富含饱和脂肪酸,会加重炎症。建议用新鲜肉类代替加工肉制品。

过量饮酒

酒精外用可消灭病毒、细菌,减少感染的可能性,但过量饮酒却会诱发或加重炎症。不过,有研究发现,红酒中富含的抗氧化剂白藜芦醇可抗炎,建议每天不超过1~2杯,但不可酗酒。

杏仁的营养价值 瘦身美颜还抗癌

杏仁的营养价值有哪些?杏仁是非常常见的一种坚果,它的口感味道很好还有着很高的营养价值。接下来小编为大家介绍一下杏仁的营养价值,瘦身美颜还抗癌哦!

杏仁的营养价值

1、抗病防癌

对于投入到养生行列中的人们,其主要的目的便是为了能更好的抗病防癌,这也是人们得以延年益寿的主要因素。虽然,养生保健的方式有很多种,人们也根据自己的需求来进行,但是有哪种方法比食疗要来得健康和安全呢?

而杏仁便可以成为大多数人最为便捷的食疗养生选择。首先,杏仁的体积小便于存储携带,并且其中含有诸多抗病防癌的重要成分。

在杏仁中,尤其是苦杏仁,其中含有一种珍贵的成分——苦杏仁苷,这种物质带有稍许的苦味,一般多作药用,具有良好的润肺、平喘的效果,对于伤风感冒所引起的咳嗽、多痰等不良症状具有极好的缓解作用。

此外,最为关键的是因为苦杏仁苷具有很强的生物活性,从而进入血液中能有效的对体内的癌细

胞有消灭和抑制的作用,并且对健康的细胞不会有损伤。

所以说,对于一些患有癌症的患者在日常多食便能起到延长生存期的目的,而对于没有患癌的人则可通过食用杏仁来起到预防肿瘤产生的作用,这对于人们的养生保健发挥极好的作用。

在杏仁中还含有丰富的营养成分,比如蛋白质、胡萝卜素等,其中蛋白质是维护人体免疫系统的关键物质,对于增强人体的免疫力发挥重要作用。而胡萝卜素也是极好的一种预防肿瘤产生的物质,因为有很好的抗氧化性,从而能防止自由基损害细胞的作用。

2、瘦身美颜

每个人都希望留住自己美丽的容颜,所以都会通过保养的方式来维持。其实食疗可以作为一种安全的皮肤保养方式,其中杏仁便是最好的食物选择之一。

在杏仁中含有一种独特的抗氧化剂,其中包含了维生素E和类黄酮植物化合物,有相关研究表明,大约在100克的杏仁中便含有18毫克的维生素E。这两种物质能很好的作用于肌肤,从而帮助我们抵抗衰老的肌肤,改善肌肤状

态,能很好的促进肌肤的微循环,从而使得肌肤从内而外散发出红润的健康光泽。

并且维生素E还能有效减轻脸部黑色素的沉淀,对于抑制雀斑、黑斑的产生发挥极好的辅助作用,从而达到助皮肤年轻,抗衰老的目的。

另外,最主要的还要因为常吃杏仁不仅能增强人体的饱腹感,补充身体所需的各类营养物质,并且还不会长胖。因为杏仁属于高营养低热量的食物,其中含有丰富的蛋白质,能很好的为人体补充能量,且其中的纤维素还能减少人体的饥饿感,这对于维持体重有极好的效果。所以说对于想要瘦身的朋友而言,通过食用杏仁可作为减肥的最佳食物选择。

3、缓解压力

随着生活节奏的不断加快,很多人的生活压力越来越大,这使得人们的身心疲惫不堪。大家都知道,长期处于高压状态下,人体的神经系统很容易产生负荷,久而久之便会造成紧张状态,这对人们的身心造成严重的损伤。

而杏仁便可以作为日常消除

饥饿,缓解压力的必备食物。因为在杏仁中含有丰富的维生素B,这种物质能很好的起到纾解压力的作用。

而当维生素B流入血液之后,能很好的起到促进血液循环,扩张血管的目的,于是便能很好的对神经产生积极的调节作用,所以对由于神经紧绷而诱发的肩膀酸痛产生极好的缓解作用。

杏仁的能效与作用

一、润肺

甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润,有一定的补肺作用。苦杏仁能止咳平喘,润肠通便,可治疗肺病、咳嗽等疾病。

二、降低胆固醇

杏仁里面还含有丰富的黄酮类和多酚类成分,这种成分不但能够降低人体内胆固醇的含量,还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病危险。

三、促进皮肤血液循环

杏仁还有美容功效,能促进皮肤微循环,使皮肤红润光泽。现代研究证明,苦杏仁中所含的脂肪油可使皮肤角质层软化,润燥护肤,有保护神经末梢血管和组织器官的作用,并可抑杀细菌。此外,被

酶水解所生成的HCN能够抑制体内的活性酪氨酸酶,消除色素沉着、雀斑、黑斑等,从而达到美容的效果。

四、抗肿瘤

杏仁具有抗肿瘤的作用。主要是由于苦杏仁中含有一种生物活性物质——苦杏仁苷,可以进入血液专杀癌细胞,而对健康细胞没有作用,因此可以改善晚期癌症病人的症状,延长病人生存期。同时,由于含有丰富的胡萝卜素,因此可以抗氧化,防止自由基侵袭细胞,具有预防肿瘤的作用。

五、减肥

研究发现,每天吃50~100克杏仁(大约40~80粒杏仁),体重不会增加。甜杏仁中不仅蛋白质含量高,其中的大量纤维可以让人减少饥饿感,这就对保持体重有益。纤维有益肠道组织并且可降低肠癌发病率、胆固醇含量和心脏病的危险。所以,肥胖者选择甜杏仁作为零食,可以达到控制体重的效果。

六、对消化系统的作用

杏仁味苦下气,且富含脂肪油。脂肪油能提高肠内容物对黏膜的润滑作用,故杏仁有润肠通便之功能。