

石榴的功效与作用 石榴这么吃才健康

石榴有什么功效和作用呢?石榴性味甘、酸涩、温,具有杀虫、收敛、涩肠、止痢等功效。石榴果实营养丰富,维生素C含量比苹果、梨要高出一二倍。在秋季吃石榴是个很好的选择,那么,石榴到底都有哪些功效和作用呢?怎么吃石榴才健康呢?一起来了解一下吧。

石榴的功效与作用

石榴性温、味甘酸涩,入肺、肾、大肠经;具有生津止渴,收敛固涩,止泻止血的功效;主治津亏口燥咽干,烦渴,久泻,久痢,便血,崩漏等病症。

石榴汁含有多种氨基酸和微量元素,有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖,降低胆固醇等多种功能。可防止冠心病心病、高血压,可达到健胃提神、增强食欲、益寿谈话派延年之功效,对饮酒过量者,解酒有奇效。

1.广谱抗菌

石榴皮中含有多种生物碱,抑菌试验证实,石榴的醇浸出物及果皮水煎剂,具有广谱抗菌作用,其对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌等有明显的抑制作用。

其中对志贺氏痢疾杆菌作用最强,石榴皮水浸剂在试管内对各种皮肤真菌也有不同程度的抑制作用,石榴皮煎剂还能抑制流感病毒。

2.防止宿醉、防止口臭、能减肥

石榴是治疗宿醉的最佳圣品,若饮酒过度,第二天的宿醉可不好受,适时吃些石榴,可以帮助解除酒醉的痛苦。

石榴具有强大的杀菌效果,其中含有硼酸和丹宁,能够消除口中的臭味。石榴还能调节人体内的水分,是理想的减肥食品。

3.入药

果皮、根、花皆可入药。其果皮中含有苹果酸、鞣质、生物碱等成分,据有关实验表明,石榴皮有明显的抑菌和收敛功能,能使肠黏

膜收敛,使肠黏液的分泌物减少,所以能有效地治疗腹泻、痢疾等症,对痢疾杆菌、大肠杆菌有较好的抑制作用。另外,石榴的果皮中含有碱性物质,有驱虫功效;石榴花则有止血功能,且石榴花泡水洗眼,还有明目的效果。

4.止带

石榴有很好的止带作用,妇女黄白带下用白石榴花,亦白带下用红石榴花,鲜石榴花50克,一次煎服,一般3-5次可见效;干品30克左右,或干品花7-10朵水服。本方亦可治赤白痢下,方法相同,白痢用白花,赤痢用红花。《本草纲目》认为石榴有“止泻痢、下血、脱肛、崩中带下”之功。

5.抑制流感病毒

石榴皮中含有多种生物碱,抑菌试验证实,石榴的醇浸出物及果皮水煎剂,具有广谱抗菌作用,其对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌等有明显的抑制作用,其中对志贺氏痢疾杆菌作用最强,石榴皮水浸剂在试管内对各种皮肤真菌也有不同程度的抑制作用,石榴皮煎剂还能抑制流感病毒。

6.治疗中耳炎

(1)石榴花适量,瓦上焙干,加冰片少许,研细,吹入患耳;

(2)石榴皮9克(炒焦),冰片0.3克,共研细末。用时先用双氧水洗净耳内脓液及分泌物,吹入药粉,每日或隔日一次。

7.止血

石榴花为止血习用药,尤以治鼻衄见长,可用它揉搓后直接塞堵出血的鼻孔;亦可将其粉碎为末,吹入鼻孔;还可与黄蜀葵花共同煎汤,时时温服。

8.缓和肩痛、治疗眼疾

把石榴当作果汁来喝,不知不觉中,可使一些慢性疾病好转起来,现实生活中,这样的实例很多。尤其是对肩膀酸痛、眼睛疲劳等症,效果更佳。

9.驱虫杀虫

石榴皮以及石榴树根皮均含有石榴皮碱,对人体的寄生虫有麻醉作用,是驱虫杀虫的要药,尤其对绦虫的杀灭作用更强,可用于治疗虫积腹痛、疥癣等。

10.收敛,涩肠

石榴味酸,含有生物碱、熊果酸等,有明显的收敛作用,能够涩肠止血,加之其具有良好的抑菌作用,所以是治疗痢疾、泄泻、便血及遗精、脱肛等病症的良品。

石榴的食用方法

一、石榴苹果汁

材料:石榴、苹果、柠檬各1个。做法

1、用方便快捷的方法取出石榴的果实;将苹果清洗干净、去核、切块;将柠檬洗干净;

2、将苹果、石榴、柠檬放入榨汁机中榨汁即可。

功效:石榴富含人体所必需的营养成分,其中包括维生素C和B族维生素、有机酸等,能增强人体免疫力。苹果中富含锌,是构成核酸及蛋白质不可缺少的营养素,多吃苹果能促进胎儿的大脑发育,并且苹果中富含膳食纤维,能促进消化,缓解孕早期便秘。柠檬有安胎止吐的作用。这道饮品味道适中,营养丰富,是孕妈妈孕早期的健康饮品。

二、甜石榴西米粥

材料:石榴、西米、蜂蜜。

做法

1、将鲜甜石榴去皮,取子掰散;

2、西米洗净,入开水锅内略余后捞出,再用冷水反复漂洗,沥干水分备用;

3、取锅加入冷水、石榴子,煮沸约15分钟后,滤去渣,加入西米,待再沸后,调入蜂蜜待滚,最后关火冷却后即可食用。

功效:这款粥健胃提神、增强食欲,并且有调理腹泻预防癌症的功效。石榴汁中富含多种氨基



酸和微量元素,能助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖。

三、石榴火龙果酸奶沙拉

材料:石榴、火龙果、酸奶。

做法

1、石榴去皮,取出石榴的果实;

2、将火龙果切成小丁;

3、将酸奶倒入杯中撒上石榴粒、火龙果、叶装饰即可。

功效:这道饮食非常适合夏季食用,具有开胃的功效。并且石榴、火龙果都是富含营养的水果,对孕妇和胎儿的发育都有不

错作用。酸奶具有促进胃液分泌、提高食欲、促进和加强消化的功效,还能调理肠胃。

四、石榴汁

原料:石榴。

做法

1、先把石榴籽一个个剥出(下次做这个要记得带手套,因为剥完后,我的手指变成了黄色);

2、然后加了半片的冰片糖;再倒入热开水,用盖子盖好。早上做的,晚上就可以了;

3、原来红色的石榴籽,经一天的泡制后,全变成了白色。

排毒的方法 每天敲打三大经络可轻松排毒

养生是人们一直追求的,养生的方式有多种,不同的人所用的养生方式也是不同的,但对于经络养生是备受欢迎的,而这也是最佳的养生方式,因为不需要吃药就可以达到一定的疗效。所以,在以下的內容里,小编主要告诉大家敲打什么经络可给人体进行排毒及养生,可以说敲打经络这个排毒的方法对人体是最好的!

敲打哪些经络可排毒

不要简单的认为经络只有一条,其实经络也是有诸多条额,想要给人体拍图,可以尝试拍打一下几条经络是非常不错的选择。

三焦经

三焦经是诸多人听过的,但对于该经络的起源及位置是人们不知道的,其实只要了解一下就知道了。该经络之所以叫三焦经主要是起于眼角鱼尾纹的生长处丝竹空穴,止于无名指之间。

只要经常对着改进罗进行敲打可具有排毒的功效,它除了具有这个作用之外还具有提高人体免疫力的作用。它之所以具有这些功效主要是因为三焦经是人体健康功能的总指挥,它可以是人体更脏进行顺利的和做能够,简单点说相当于淋巴系统。

它自身运作的时间一般是在

晚上,也就是晚上九点到十一点之间,在这个时间段敲打三焦经是最好的,但小编提醒大家,在敲打三焦经之前最好少喝点水,因为他也主管这体内水分的运行,如果体内水分过多,人第二天早上起床的时候必然会出现水肿的现象,尤其是眼睛周围会看起来肿肿的。

敲打哪些经络可排毒

不要简单的认为经络只有一条,其实经络也是有诸多条额,想要给人体拍图,可以尝试拍打一下几条经络是非常不错的选择。

三焦经

三焦经是诸多人听过的,但对于该经络的起源及位置是人们不知道的,其实只要了解一下就知道了。该经络之所以叫三焦经主要是起于眼角鱼尾纹的生长处丝竹空穴,止于无名指之间。

只要经常对着改进罗进行敲打可具有排毒的功效,它除了具有这个作用之外还具有提高人体免疫力的作用。它之所以具有这些功效主要是因为三焦经是人体健康功能的总指挥,它可以是人体更脏进行顺利的和做能够,简单点说相当于淋巴系统。

它自身运作的时间一般是在晚上,也就是晚上九点到十一点之

间,在这个时间段敲打三焦经是最好的,但小编提醒大家,在敲打三焦经之前最好少喝点水,因为他也主管这体内水分的运行,如果体内水分过多,人第二天早上起床的时候必然会出现水肿的现象,尤其是眼睛周围会看起来肿肿的。

敲打哪些经络可排毒

不要简单的认为经络只有一条,其实经络也是有诸多条额,想要给人体拍图,可以尝试拍打一下几条经络是非常不错的选择。

三焦经

三焦经是诸多人听过的,但对于该经络的起源及位置是人们不知道的,其实只要了解一下就知道了。该经络之所以叫三焦经主要是起于眼角鱼尾纹的生长处丝竹空穴,止于无名指之间。

只要经常对着改进罗进行敲打可具有排毒的功效,它除了具有这个作用之外还具有提高人体免疫力的作用。它之所以具有这些功效主要是因为三焦经是人体健康功能的总指挥,它可以是人体更脏进行顺利的和做能够,简单点说相当于淋巴系统。

它自身运作的时间一般是在晚上,也就是晚上九点到十一点之

好的,但小编提醒大家,在敲打三焦经之前最好少喝点水,因为他也主管这体内水分的运行,如果体内水分过多,人第二天早上起床的时候必然会出现水肿的现象,尤其是眼睛周围会看起来肿肿的。

肺经

肺是人体重要的脏器,人们都是知道的,但对于肺经是人们没有听说过的,其实它也是经络的一种,只要在平时闲暇的时候对其进行敲打,不但对肺部具有保健的作用,而且还具有排出肺部毒素的作用,大家不妨尝试一下。

肺经的重要性是众所周知的,但对于该经络的具体位置在哪是诸多人不知道的,其实只要从肩胛骨凹陷处连出一条直线,沿着手臂内侧,到拇指内侧端止,这样就很容易找到它的所在的位置了。

敲打该经络也是有讲究的,最好在早上三点到五点之间进行,因为该时间段是它的运行时间,小编要提醒大家,对该经络进行敲打之前,小编建议大家最好保证自身的已经饮用了至少1500毫升的水分。

敲打该经络对人体还有一个非常好的好处,就是可以使人体的肌肤变好,它之所以具有这样的作

用,主要是因为水分通过肺经运转到真皮层,这样肌肤就能喝饱水,皮肤才会变得水嫩。

肺经

肺是人体重要的脏器,人们都是知道的,但对于肺经是人们没有听说过的,其实它也是经络的一种,只要在平时闲暇的时候对其进行敲打,不但对肺部具有保健的作用,而且还具有排出肺部毒素的作用,大家不妨尝试一下。

肺经的重要性是众所周知的,但对于该经络的具体位置在哪是诸多人不知道的,其实只要从肩胛骨凹陷处连出一条直线,沿着手臂内侧,到拇指内侧端止,这样就很容易找到它的所在的位置了。

敲打该经络也是有讲究的,最好在早上三点到五点之间进行,因为该时间段是它的运行时间,小编要提醒大家,对该经络进行敲打之前,小编建议大家最好保证自身的已经饮用了至少1500毫升的水分。

敲打该经络对人体还有一个非常好的好处,就是可以使人体的肌肤变好,它之所以具有这样的作用,主要是因为水分通过肺经运转到真皮层,这样肌肤就能喝饱水,皮肤才会变得水嫩。