

芦荟的功效和作用是什么呢?芦荟含有多种碳水化合物以及氨基酸、维生素、矿物质等成分,营养价值比较高,人体食用后不但能补充微量元素,还能起到清热消炎、排毒养颜的作用。芦荟是养生的佳品,那么,芦荟具体都有哪些功效和作用呢?又有哪些美味吃法呢?一起来了解一下吧。

芦荟的功效和作用 芦荟的六种美味吃法

芦荟的功效和作用

一、解毒消炎

芦荟含酚类、芦荟素、芦荟甾、有机酸等成分,对某些细菌、真菌、病毒有一定杀灭作用,对某些呼吸道、消化道炎症有一定的治疗作用,上呼吸道感染、肺炎、肠炎、痢疾等病要辩证的使用,不可盲目以免造成伤害。

二、健胃通便

芦荟有增强胃肠功能,增加食欲作用。食欲不振、消化不良者可以吃芦荟,以改善胃肠功能,增强体质。芦荟还可以泻下通便。中老年人易患便秘,便秘易加重心脑血管病,造成自身中毒,这时可以吃点芦荟。芦荟素能增加消化液分泌,促进肠蠕动,一般服后8--12小时即可排便。

三、扶正祛邪

芦荟中的粘多糖类物质,有很好的扶正祛邪作用,能提高机体免疫力,增强人体免疫功能。肿瘤、高血脂、糖尿病、乙型肝炎、肾炎、红斑狼疮等病,适当吃点芦荟大有好处。芦荟还有抗衰老、抗过敏、强心、利尿作用,有利于老年人健康。

四、美容护肤

芦荟凝胶的皮肤渗透性很强,可以直达皮肤深层。内含丰富的维生素、氨基酸、脂肪酸、多糖类物

质,它的美颜功效几乎是全能的!

1、美白:芦荟美容护肤早晚将芦荟凝胶涂抹于面部15--20分钟,坚持下去,能令面部肌肤光滑白皙,对消除各种斑点也有很好的效果。

2、保湿:芦荟凝胶具有极高的保湿功效,它的超强渗透力能够帮助肌肤捕捉氧气,锁住肌肤水分。

3、控油:其平衡肌肤成分能够有效地调理油性肌肤,并达到去油保湿的作用。

4、除痘:洁面后在痘痘处多涂一些芦荟凝胶,让其自然吸收,能够有效消除痘痘。对消除痘印也有很好的功效。

芦荟的六种美味吃法

一、芦荟蔬菜汤

材料:新鲜芦荟叶2片、菠菜1株、红萝卜1根、花椰菜2菜、白菜1片、干香菇2朵、鸡汤或肉汤1杯。

做法:

1、先烧开鸡汤,放入上述材料,文火煮上20分钟左右。

2、煮汤过程中如表面浮出残渣,要小心舀出。如果水分蒸发,可再补充少许水分。

这是一道营养非常丰富的蔬菜汤,最适合没有食欲及病后饮用。由于蔬菜及芦荟的精华都已溶入汤中,就算不食用汤里的蔬菜,营养也非常丰富。

二、芦荟炒肉丝

材料:芦荟350克、猪里脊50克、精盐、水淀粉、豆浆、白糖、葱丝、姜丝、蒜末、酱油、花生油、鸡精各适量。

做法:

1、将芦荟洗净去皮,切成丝。

2、猪里脊切成丝,加入水淀粉、酱油搅匀。

3、坐锅点火倒油,加入葱、姜、蒜、猪肉丝、豆酱、芦荟丝翻炒,加入白糖、精盐、鸡精调味,加少许水淀粉勾芡即成。

功效:通便,促进伤口愈合,抗菌消炎。芦荟还有美容作用,可使皮肤细腻光滑。

三、雪耳芦荟

材料:银耳20克、芦荟125克、枸杞子、香菜、冰糖、纯净水各适量。

做法:

1、银耳泡发、去根,加水煮熟。

2、芦荟去皮洗净,切条,焯熟冲凉,枸杞子泡发。

3、冰糖加纯净水对汁,放入银耳、芦荟、枸杞子浸泡入味,撒上香菜即可。

四、苹果炖芦荟

材料:苹果500克、芦荟200克、白砂糖30克、冰糖15克。

做法:

1、青苹果削皮,去核洗净,切成小块。



2、芦荟去刺,去皮洗净,切成条状,撒上糖腌1小时。

3、水烧开后将青苹果块、芦荟条和冰糖倒入锅中,用小火加盖炖至酥软即可。

五、豆腐芦荟

材料:豆腐200克、芦荟15克、松花蛋60克、香油10克、酱油5克、辣椒油5克。

做法:

1、豆腐切成丁块,皮蛋切成丁块,放入盘中。

2、芦荟叶片剖开,挖出叶肉,煮沸5分钟取出,切成丁块也放入

盘中。

3、香油、鲜酱油、红油兑成汁,倒入盘中拌匀即可。

六、西红柿拌芦荟

材料:番茄200克、芦荟20克、小葱5克、香油10克、味精2克、酱油5克。

做法:

1、西红柿洗净去蒂,切成块,装入盆内。

2、芦荟叶肉取出,在开水煮5分钟捞出,切成丁铺在番茄上,香油、味精、鲜酱油、细香葱兑成汁,浇在面上即可。

杨梅+海鲜“毒如砒霜”? 杨梅抗氧化功能强

杨梅+海鲜“毒如砒霜”?

杨梅中所含的维生素C会跟海鲜所含的砷类物质起反应,生成三氧化二砷,也就是砒霜。其实,这种说法前几年就有流行,说是海鲜和富含维生素C的柠檬一起吃,会产生砒霜,导致中毒。

我们可以进行一个假设,根据海鲜中相关化合物的含量,10公斤海鲜才可能含有1毫克的砷,如果海鲜中的砷和维生素C完全发生化学反应,需要一次吃上百公斤海

鲜,才有可能达到中毒的量。这同时还保证有足够维生素C摄入并参与化学反应的前提下,也就是同时吃大量的含维生素C的水果。事实上,即便吃10公斤海鲜,也不可能同时摄入足量的维生素C与其反应。

其实,这种说法根本禁不起推敲。我们知道大多数水果都富含维生素C,如果传言当真,那么所有的水果、果汁都不能和海鲜同食了。因此,“海鲜与杨梅同吃,如同

吃砒霜”之说是错误的。

接下来,我们说说杨梅。早在三国时期就有关杨梅的故事,成语“望梅止渴”就起源于曹操带兵的故事。我国现有的杨梅品种有很多种,包括荸荠种、丁岙梅、东岙杨梅、晚稻杨梅、大叶细蒂杨梅、小叶细蒂杨梅和西山乌梅等等,种类繁多,浙江余姚尤为盛产。

杨梅富含柠檬酸、多种维生素、膳食纤维以及矿物质,其中钙、磷、铁的含量要高出其他水果10多

倍。

据测定,每100克杨梅中,含蛋白质0.8克、维生素C9毫克、钙14毫克、钾149毫克、铁1毫克、镁10毫克。

杨梅不但是鲜食的佳品,还具有一定的保健作用,因其味甘酸而性温,有生津止渴、和胃消食、益肾利尿及消暑诸功能。明代医学家李时珍在《本草纲目》中记录:“杨梅味酸甜,性温、无毒。能止渴、和五脏、涤肠胃,除烦溃恶气。”《开宝

本草》中载:杨梅“主去痰、止呕、断下痢,清食解酒”。

杨梅的药用价值极高,其果实、仁、叶、皮均可入药。现代医学发现,杨梅中的果酸既开胃生津、消食解暑,又可抑制糖向脂肪转化,有助于减肥。

果实中含有的黄酮类物质和类似黄酮类物质结构的花色苷,具有抗氧化、调节血脂、降低胆固醇和血糖的作用,是三高人群首选水果之一。

按摩保健 经常按这些穴位有奇效

现在注重养生的人是越来越多,而且更多人去选择中医养生,中医养生不但效果好,而且不会给我们的身体带来负面的影响。中医养生中大家用的最多的就是中医按摩,这种方法是简单的,自己也能够做到,通过按摩身体上的一些养生窝最后能够达到很好的效果,下面我们详细的来了解下吧。

按摩是一种非常好的养生方法,它能够帮助我们缓解疲劳以及舒展筋骨,通过还有很好的养生作用。在我们的身体中有非常多的养生窝,比如眼窝、颈窝,我们可以按摩这些地方最后会有惊人的效果。

降压安神:眼窝

眼窝指眼眶之内的柔软区域。轻闭双目,用食指的指腹在眼

皮上分别顺时针、逆时针缓缓地旋转按摩各10次,一天数次。

降糖调气血:耳后窝

耳后窝位于双侧耳垂后方的凹陷处。耳后窝深层分布有迷走神经,通过刺激可使迷走神经兴奋,促进胰岛素的分泌,从而有效降低血糖。此外,按摩耳后窝还可调气血,预防糖尿病并发症。用双手拇指缓缓用力按压耳后窝,慢慢吐气,持续5秒再松手,如此反复按压10-15分钟,每天午饭和晚饭后半小时各按摩1次。

现在注重养生的人是越来越多,而且更多人去选择中医养生,中医养生不但效果好,而且不会给我们的身体带来负面的影响。中医养生中大家用的最多的就是中医按摩,这种方法是简单的,自己也能够做到,

通过按摩身体上的一些养生窝最后能够达到很好的效果,下面我们详细的来了解下吧。

按摩是一种非常好的养生方法,它能够帮助我们缓解疲劳以及舒展筋骨,通过还有很好的养生作用。在我们的身体中有非常多的养生窝,比如眼窝、颈窝,我们可以按摩这些地方最后会有惊人的效果。

降压安神:眼窝

眼窝指眼眶之内的柔软区域。轻闭双目,用食指的指腹在眼皮上分别顺时针、逆时针缓缓地旋转按摩各10次,一天数次。

降糖调气血:耳后窝

耳后窝位于双侧耳垂后方的凹陷处。耳后窝深层分布有迷走神经,通过刺激可使迷走神经兴奋,促进胰岛素的分泌,从而有效

降低血糖。此外,按摩耳后窝还可调气血,预防糖尿病并发症。用双手拇指缓缓用力按压耳后窝,慢慢吐气,持续5秒再松手,如此反复按压10-15分钟,每天午饭和晚饭后半小时各按摩1次。

止咳利咽:颈窝

颈窝的位置在我们的喉结下方,胸骨上凹陷的地方,如果我们能够经常的刺激颈窝可以使得肌肉没有那么紧张,还有止咳平喘作用。

我们用食指的指腹按揉颈窝,每次100圈,一天3-4次,力度以微微酸痛为宜。也可取伤湿止痛膏贴在颈窝,一般半小时后即可感到咽部清爽,咳嗽、咽干、咽痛等不适随之缓解。

患有哪种疾病的人不适宜乱按摩

1、有严重心脏病、肝脏病、肾脏病及肺病的人。

2、恶性肿瘤、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦虚弱的人。

3、对于那些因为血小板减少性的紫癜或者过敏性紫癜的患者是不能够随便的按摩的。

4、大面积的皮肤病人或患溃疡性皮炎的病人。

5、流感、乙脑、脑膜炎、白喉、痢疾以及其它急性传染病的病人。

6、急性炎症的病人,如急性化脓性扁桃腺炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝组织炎等。

7、某些慢性炎症如四肢关节结核、脊椎结核、骨髓炎。

按摩不是这里敲敲,那里打打。一定要在合理科学的前提下进行,这样才是会给身体带来按摩的愉悦感受。