

哪些人不宜吃银耳

每到秋季,白木耳、百合类的药膳最应景,适度食用这类食材虽助润燥、养生,但哪些人不宜吃银耳呢?今天小编详细地为大家解释下哪些人不宜吃银耳以及吃银耳的价值和禁忌。

哪些人不宜吃银耳

1、出血病人不适合吃银耳,银耳中含有的腺嘌呤核苷具有抗血小板凝聚的作用,因此各种出血病患者在止血的恢复期内不适合食用,如咯血、呕血和便血等患者均不宜吃银耳,否则有可能导致旧病复发或加重出血。

2、银耳性润而腻,风寒咳嗽及湿痰壅盛者慎食,若食后有大量泄泻者也不适宜。冰糖银耳含糖量高,睡前不宜食用,以免引起血糖增高。

3、老年人吃银耳要适当,银耳对年老体衰的老年人也有一定的滋补调养作用,但老年人吃银耳时一定要注意食用量。因为老年人本身的消化功能较差,而银耳又是不太容易消化的食物,如果连续吃上几天银耳或一次食用过多,都容易导致老年人发生肠梗阻,临床上因吃银耳而发生肠梗阻的老年人屡见不鲜。

4、白木耳在中医看来可入肺,肺又与皮毛有关。因此多吃白木耳还可以同时改善肤质,并能增加饱足感,但体质偏虚,容易拉肚子的人需少吃一些。

5、近年发现,患有咯血、呕血、便血、支气管扩张咯血和十二指肠溃疡并发呕血、黑便等病人,经药物治愈后,若进食银耳,可使旧病复发。

银耳的营养价值

1、银耳能提高肝脏解毒能力,起保肝作用;银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

2、银耳富含维生素D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益;因富含硒等微量元素,它可以增强机体抗肿瘤的免疫力。

3、银耳富有天然植物性胶质,加上它的滋阴作用,长期服用可以润肤,并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

4、银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动,减少脂肪吸收,从而达到减肥的效果。

5、银耳中的有效成分酸性多糖类物质,能增强人体的免疫力,调动淋巴细胞,加强白细胞的吞噬

能力,兴奋骨髓造血功能;银耳多糖具有抗肿瘤作用。

吃银耳的禁忌

1、选购时银耳以干燥、色白微黄、朵大、有光泽、胶质厚者为上品。颜色过白则常是经加工漂白的,色黄暗浊者则是储存过久,均不宜选购。

2、银耳在食用前一定要用冷水浸泡(全部发起来)再用热(温)水浸泡20至30分钟,然后用清水反复冲洗几次后才可食用。泡发后应去掉未发开的部分,特别是那些呈淡黄色的部分。

3、变质银耳不可食用,以防中毒。变质的干银耳呈焦黄色或绿褐色,不鲜亮,朵形瘦弱不一,易碎,蒂部有黑点,或橘红色斑块,经水泡后,发粘有异味。另外,凡表面长有绒毛状的干品就有发霉的危险。

4、吃新鲜木耳谨防中毒。鲜木耳中含有一种卟啉的光敏物质,食用后被太阳照射会引起日光性皮炎。人体曝晒部位易出现皮肤瘙痒、水肿、疼痛,甚至坏死,若水肿出现在咽喉黏膜,会出现呼吸困难等。干木耳是经过曝晒处理的成品,在曝晒过程中会分解大部分卟啉,而在食用前,干木耳又经水浸泡,其中含有的剩余毒素会溶于水,使水发的干木耳无毒。

5、喝隔夜的银耳汤易中毒。不论是袋栽银耳,还是露天锻木栽培的银耳,都含有较多的硝酸盐类,经过烹煮之后,如果放置的时间较长,在细菌的分解作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了隔夜的银耳汤,亚硝酸盐就会自然地进入血液循环,使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白,从而丧失了携带氧气的能力,引起中毒,发生肠原性青紫症的一系列症状。

6、银耳中毒,是由黄杆菌外毒素引起的。黄杆菌外毒素主要对人体的大脑、肝脏和肾脏均有严重的损害。吃了变质的银耳后3至7小时陆续出现头痛、头晕、恶心、呕吐、呕血、咯血、血尿;全身有出血点,皮肤黄染,昏迷,抽搐,最后发生脑水肿或肝坏死而死亡。食用后发现中毒时,轻者可用甘草30克、绿豆60克、白茅根30克,水煎服,以愈为度;重者可住院对症治疗。



身体内湿气重吃什么?在南方,面对多变的天气,很多人的身体都有湿气。湿气过重会导致肠胃不适和感冒等疾病,因此祛湿成了调养身体的首要步骤。那么身体内湿气重吃什么?



身体内湿气重吃什么

身体内湿气重吃什么

1、糙米

糙米就是全米,保留米糠,有丰富的纤维,具吸水、吸脂作用及相当的饱足感,能整肠通便,有助于排毒。每天早餐吃一碗糙米粥或来一杯糙米豆浆是不错的排毒方法。

2、红豆

红豆可增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电锅炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤水当开水喝,能有效促进排毒。

3、小米

小米不含麸质,不会刺激肠道壁,是属于比较温和的纤维质,容易被消化,因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒,有清热利尿的功效,营养丰富,也有助于美白。

4、胡萝卜

胡萝卜对改善便秘很有帮助,也富含β-胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

5、燕麦

燕麦能滑肠通便,促使粪便体积变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其它食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便!

6、薏仁

薏仁可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,适个人口味添加少许的糖,是肌肤美白的天然保养品。

7、冬瓜

冬瓜可能很多人都不知道,冬瓜除了是我们夏日常食用的蔬菜外,冬瓜皮、冬瓜子还是一种中药,具有利水化湿的功效。历代本草记载,冬瓜皮能治肿胀、消热毒、利小便。冬瓜利水作用较强,容易水肿的人应该常吃。煮汤效果好,需少加盐,淡食为佳。

8、土茯苓

据《本草纲目》记载土茯苓具有“健脾胃,强筋骨,祛风湿”的作用,新鲜土茯苓既有干土茯苓祛湿解毒的功效,在味道方面又比干土茯苓的更加清鲜。

9、淮山

山药味甘而性平,入脾、肺、肾三经。具有健脾、补肺、固肾、益精

等多种功效。在历史上与牛膝、地黄、菊花并称为“四大怀药”远销海外,并有“四大怀药淮山居首,淮山家族铁棍为王”之说。春天用淮山搭配其他食材有很好健脾祛湿功效。

10、鲤鱼

适当喝些鲤鱼汤,有助于祛湿开胃,利水消肿。而从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被消化吸收,包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

祛湿的食疗方

1、荷叶茯苓粥

材料:荷叶1张(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米100克,白砂糖适量。

做法:将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入去了荷叶渣的汤中;同煮成粥,出锅前加白砂糖调味即食。

功效:荷叶是“药食两用”的食物。中医认为,荷叶性微温平味辛,入心、肝、肺三经。荷叶有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火以及清热养神、降压利尿、敛液止汗等功效。此粥清热解暑、宁心安神、止泻止痢,对心血管疾病、神经衰弱者有辅助治疗作用。

2、薏米红豆粥

原料:薏米和红豆按2:1配。

做法:把薏米和红豆洗净浸泡一晚。把所有材料放入锅中,加水用猛火煮开,改慢火煮至薏米烂熟即可。喝的时候可以酌量加些冰糖或红糖。

功效:要去湿,又要补心,还要健脾胃,非薏米和赤小豆莫属。夏天正好是暑气连天的时候,内湿外也湿,用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用。薏米,在中药里称“薏苡仁”,《神农本草经》将其列为上品,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气。

3、冬瓜薏米鸭汤

材料:老鸭半只、薏米一把、冬瓜两斤、姜、料酒、盐、白胡椒粉、小葱。

做法:老鸭去头、脚和屁股,清洗干净,去掉多余的油脂,剁成大块。姜切片,冬瓜去皮切大块,薏米洗净提前浸泡备用;炒锅内不放油,将鸭块放入,加两三片姜一起,翻炒,炒到鸭肉变色时,加入少许料酒,继续翻炒到鸭块收缩,往外冒油;将炒好的鸭块转入砂锅,加入剩余的姜片,放入足量开水及泡好的薏米,烧开,再转小火炖1小时;在汤锅中加入冬瓜和少许盐,中火再炖

20分钟即可,撒切碎的小葱和白胡椒粉即可食用。

功效:冬瓜可消暑解毒,薏米有健脾去湿、美白消肿之功,鸭肉则有滋阴养胃、利水消肿之效,将三者同煲成汤饮用有一定的食疗作用。此汤清甜香浓,不仅有清热解毒、消暑祛湿之效,还有减肥消脂、美白祛痘的作用,很适合MM们夏天常饮,以达到美白养颜的目的。

湿气重的表现

头部。《内经》里讲“因于湿,首如裹。”当湿邪最初侵袭身体时,可呈现头昏沉重地,像裹着一块布;身体困重,四肢沉重,浑身不舒服,似乎身上附着重物。此外,还会有发热、微微怕冷怕风,流清鼻涕等表现。

关节。当湿邪伤及到关节时,部分气血运行不畅,会有四肢关节酸痛沉重,关节屈伸不利等表现。

消化效果。湿邪困扰脾脏,危害其正常运化效果,会表现出胸膈腹胀,食欲欠佳、饭量降到、不成形等。而因脾虚运化不利而致“内湿”时,还常有口淡、口黏乏味、口渴却不想饮水、倦怠乏力等气虚、湿困的表现。

小便及妇女带下。湿邪还有一个特征也是“趋下”,轻易伤及人的腰以下部位。小便混浊、大便溏泄、妇女白带过多、阴部瘙痒等特征都相对经典。

舌苔。舌苔厚腻是湿病的经典表现,它常在机体还没有表现出突出病态态势时就有表现。看舌苔以清晨刚起床的最为准确。

大便不成形。长期便秘,必然体内有湿。大便后总有某些粘在马桶上,很难冲下去,这也是有湿的一种表现,因为湿气有黏腻的特征。体内有湿的人,大便后一张纸是不够用的,得多用几张才行。

