

脱发严重 解决脱发 还需对症下药

你也许不明白,为什么明明试了不少方法,却还是不得要领?实际上,想要摆脱掉头发的困扰,首先要知道你为什么掉发。

掉头发的原因大致可分为8类:

1、产后掉发很常见

女性生产后因为荷尔蒙分泌会忽然降低,导致头发的大量掉落,一般要到产后6个月左右才会恢复正常。

应对方法:

在产后的6个月内尽量少在头发上做太大的改变;6大营养素都要摄取,尤其是动物性蛋白质、维他命A或维他命H;保持心情愉快、睡眠充足也是维持头发健康的好方法。

食谱推荐:

枸杞子20克,黑豆30克,羊肉150克,姜、盐适量,煲成枸杞黑豆炖羊肉,适于妇女产后脱发。

2、油脂旺毛囊堵塞

常常出现在中青年身上,表现为头皮上有较厚的油性分泌,头发光亮,稀疏而细,或者头发干燥,头屑多,无光泽,稀疏纤细。

应对方法:

油脂性脱发患者应保持饮食清淡,多吃富含维生素的食物。还要注意劳逸结合,调整胃肠功能,治疗慢性消耗性疾病,增强体质。

食谱推荐:

白芷10g、山楂50g、瘦肉100g煲汤,可去头油。

3、都是熬夜惹的祸

工作日加班熬夜、休息日看剧也要熬夜,如此一来,生物钟颠倒,身体长期处于“垃圾睡眠”状态,毛囊得不到相应的血液供应,头发代谢失衡,容易引发或加重掉发问题。

应对方法:

每天保障7小时的科学睡眠和良好的娱乐方式很重要。晚上11点至次日晨6点,是睡眠和头发生长的最佳时段,尽量抓紧这个时间段,睡个美容美发觉,养肤又养发。

食谱推荐:

黑芝麻30克,粳米100克,枸杞子10克煮成粥,可补肝肾、益气血。

4、压力大营养失调

当人内心承受着巨大压力,会影响到头顶供给营养的功能,头发毛囊在分子结构上不能保持营养,造成头发营养失调,从而诱发掉发。

应对招数:

在工余时间多走动,做大幅度扩胸运动。每日坚持10分钟,内心淤积的压力会逐渐消失,而且对于帮助头发吸收营养有很好的辅助作用。

食谱推荐:

自制桑葚膏。将桑葚洗净,取汁,过滤,随后把桑葚汁液放陶瓷锅内,用火熬浓缩成膏,加入蜂蜜适量,调匀贮存。每次一汤匙,每天2-3次,温开水调服。



樱桃的营养价值及功效 养颜驻容防麻疹

樱桃的营养价值及功效?樱桃是营养价值相当高的一类水果,吃了能美容养颜哦。那么,樱桃的营养价值及功效具体有哪些,怎么吃才好?一起和6681小编来看看樱桃的营养价值及功效有哪些吧!

樱桃的营养价值及功效

1、养颜驻容

樱桃营养丰富,所含蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素C等均比苹果、梨高,尤其含铁量高,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。

2、防治麻疹

麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。樱桃核则具有发汗透疹解毒的作用。

3、收涩止痛

民间经验表明,樱桃可以治疗烧烫伤,起到收敛止痛,防止伤处起泡化脓的作用。同时樱桃还能治疗轻、重度冻伤。

4、祛风胜湿杀虫

樱桃性温热,兼具补中益气之功,能祛风除湿,对风湿腰腿疼痛有良效。樱桃树根还具有很强的驱虫、杀虫作用,可驱杀蛔虫、蛲虫、绦虫等。

5、抗贫血促进血液生成

樱桃含铁量高,位于各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中,发挥着重要的作用,同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。

樱桃的吃法



1、樱桃甜汤

鲜樱桃2000克,白糖1000克。樱桃洗净,加水煎煮20分钟后,再加白糖继续熬一、二沸后停火备用。每日服30~40克。此汤具有促进血液再生的功效,可用于辅助治疗缺铁性贫血。

2、冬菇樱桃

水发冬菇80克,鲜樱桃50枚,豌豆苗50克,白糖、姜汁各适量。水发冬菇、鲜樱桃去杂洗净;豌豆苗去杂和老茎,洗净切段;炒锅烧热,下菜油烧至五成热时,放入冬菇煸炒透,加入姜汁、料酒拌匀,再加酱油、白糖、精盐、鲜汤烧沸后,改为小火煨烧片刻,再把豌豆苗、味精加入锅中,入味后用湿淀粉勾芡,然后放入樱桃,淋上麻油,出锅装盘(菇面向上)即成。此菜具有补中益气,防癌抗癌,降压降脂的功效。适用于高血压、高血脂症。冠心病及癌症患者食之。

3、樱桃酒

鲜樱桃500克,米酒1000毫升。樱桃洗净置坛中,加米酒浸泡,密封,每2-3日搅动1次,15~20天即成。每日早晚各饮50毫升(含樱桃8~10枚)。此酒具有祛风胜湿,活血止痛的功效。适用于风湿腰腿疼痛,屈伸不利及冻疮等病症。

4、樱桃酱

樱桃1000克,白砂糖、柠檬汁各适量。选用个大、味酸甜的樱桃,洗净后分别将每个樱桃切一小口,剥去皮,去籽;将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫,再煮;煮至粘稠状时,加入柠檬汁,略煮一下,离火,晾凉即成。此酱具有调中益气,生津止渴的功效。适用于风湿腰膝疼痛,四肢麻木不仁,消渴,烦热等病症。

野生枇杷的营养价值 枇杷吃多了会怎样

野生枇杷的营养价值

1.枇杷中所含的有机酸,能刺激消化腺分泌,对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

2.枇杷中含有苦杏仁甙,能够润肺止咳、祛痰,治疗各种咳嗽。

3.枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用,常吃可以预防四时感冒。

枇杷中所含的有机酸,能刺激消化腺分泌,对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

枇杷中含有丰富的人体所需的各种营养元素,是营养价值极高的保健水果。枇杷富含纤维素、果胶、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁、钙及维生素A、B、C。丰富的维生素B、胡萝卜素,具有保护视力、保持皮肤健康润泽、促进儿童的身体发育的功用,其中所含的维生素B17,还是防癌的营养素呢!

因此,枇杷也被称为“果之冠”,可促进食欲、帮助消化;也可预防癌症、防止老化。

枇杷的主要功效

1.促进消化

枇杷中所含的有机酸,能刺激消化腺分泌,对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

2.润肺止咳

枇杷中含有苦杏仁甙,能够润肺止咳、祛痰,治疗各种咳嗽。

3.预防感冒

枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用,常吃可以预防四时感冒。

4.防止呕吐

枇杷叶可晾干制成茶叶,有泄热下气、和胃降逆之功效,为止呕之良品,可治疗各种呕吐呃逆。

5.减肥

枇杷富含粗纤维及矿物元

素。每百克枇杷肉中含0.4克蛋白质、6.6克碳水化合物,并且含有维生素B1和维生素C,是很有效的减肥果品。

枇杷怎么吃

作为南方特有的水果,枇杷一身都是宝,对于祛痰止咳有良好的功效,人们都喜欢直接当水果吃。

生吃

1.洗净,皮上有脏东西或有残留农药,而且还有一层绒毛,注意不要吃进肚子里;

2.去头和皮,成熟的枇杷去皮很容易,直接撕下就行了;

3.去尾,去皮后用两根指夹着向上拔,则整个尾部就摘下来了。尾部也有绒毛和一些脏物,必须彻底祛除干净再吃。

枇杷银耳粥

做法:粳米、银耳洗净发泡,加冷水,将材料放入,旺火煮沸改小火熬煮,枇杷洗净切半,成粥时,加入枇杷、冰糖即可。

枇杷叶茶

做法:枇杷叶去毛,烘焙干、研末,日常与茶冲泡即可。

枇杷吃多了会怎样

多食枇杷易助湿生痰,继发痰热,所以不可食用过量;脾虚泄泻者忌食。枇杷含糖量高,糖尿病患者要忌食枇杷。适合一般人食用。每次1-2个。

但是患者吃枇杷好处与功效是极多的,吃枇杷的好处:

枇杷又名“蜜丸”、“琵琶果”,枇杷柔软多汁,风味甘甜,肉质细腻,每年三四月为盛产的季节,枇杷富含人体所需的各种营养元素,是营养的保健水果。枇杷富含纤

维素、果胶、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁、钙及维生素A、B、C。

丰富的维生素B、胡萝卜素,具有保护视力、保持皮肤健康润泽、促进儿童的身体发育的功用,其中所含的维生素B17,还是防癌的营养素呢!因此,枇杷也被称为“果之冠”,可促进食欲、帮助消化;也可预防癌症、防止老化。

枇杷对孕妇有什么好处?

孕妇吃枇杷的好处:止渴开胃 枇杷含有维生素B1、B2、B6、维生素C、苦杏仁苷、以及钙、磷、钠、铁等矿物质。枇杷能刺激消化腺分泌、对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有很好的作用,这对于食欲不好,消化功能下降的孕妇来说是很有帮助的,特别是在夏季,孕妇还可以用来止渴解暑。