

蒸米饭时中加一物,给子宫排毒,女人万万没想到

我们每天都要食用米饭,但是你知道吗,在米饭中加一点东西会让米饭的价值大大的提高,起到很好的排毒作用。今天我们就一同来看看在平时的米饭总添加什么,能够使身体的排毒效果倍增。

一、米饭中添加绿豆——给胃排毒

胃也会出现毒素,现代人生活水平高,饮食过于肥甘肉厚,嗜酒、喜辣等都是造成胃部出现毒素,出现胃火的原因。胃部一旦出现毒素会引起口臭、腹胀和胃火大出现肥胖等等。所以胃是人体毒素堆积的第一站,而食用绿豆能够很好的给胃进行翻倍排毒。

绿豆:味甘,性寒。入心经、胃经。具有清热解暑,利水解毒的作用。

在米饭中加入绿豆,首先,绿豆具有降胃火作用,可以消暑除烦,止渴健胃。可缓解因为胃毒素堆积造成的口臭,食欲不振。

其次,绿豆的清热之力在于皮,和米饭同煮,可以增加皮的食入量,不会出现浪费,比绿豆汤的清热功效更佳。

同时绿豆的膳食纤维含量高,加之稻米中也含有一定的膳食纤维,可以刺激胃肠道蠕动,加速毒素的排泄。

再有,绿豆具有促进代谢作用,绿豆中含有生物碱、香豆素和植物甾醇等,对人体的代谢具有促进作用,这样也减少了毒素

的堆积。

所以,在夏季如果出现胃部毒素堆积,胃火比较大,可以多吃绿豆米饭。

另外,如果夏季胃火比较重,还可以通过吃荸荠来排除胃部毒素,一方面荸荠也具有清热去火的作用,另一方面其中含有一定的不溶性纤维,可以减少食物在胃部的残留。

二、米饭中加点薯——给肠道排毒

肠道是人体最大的排毒器官,但同时也是最容易出现毒素堆积的地方。肠道毒素主要来自两方面。首先是其中的细菌,人体的肠道内的寄生菌分为两种。一种是有益菌,其可以帮助肠道消化食物和吸收营养,使肠道通畅。另一种就是有害细菌,其会造成人体肠道疾病,如腹泻、腹痛等。

其次,人体排泄物的残留也是造成肠道毒素堆积的原因。大肠的内表有许多褶皱、憩室,这些地方都会藏匿毒素,给有害细菌的繁殖提供了场所。久而久之,就会造成人体的疾病,危害健康。

1.食物中加点薯,可以减少憩室的产生。便秘造成肠道空间狭窄,容易形成闭合断,并且肠道压力大,造成粪便挤入肠道内壁薄弱的部位,出现憩室。薯类中含有膳食纤维,其具有吸水性,可以降低粪便的硬度和粘度,从而治疗便秘,避免身体二次吸收粪便,避免憩



室的发生。

2.薯类能抑制肠道对脂肪的吸收,首先,薯类和米饭同煮食用,可以增加饱腹感,减少肠道内食物的堆积,给肠道一个休息时间。其次,薯类可以吸收胆固醇,阻止人体对胆固醇吸收,减少胆固醇被人体的吸收,给肠道瘦身。

3.薯类能够诱导有益菌在肠道内繁殖,可以治疗性腹泻。

4.薯类中的红薯还含有类黄酮物质,能够提高消化器官的功能,滋补肝肾,可以帮助肝脏排毒。同时其中的类雌激素物质,

可以保护人体的皮肤,延缓衰老,所以许多国外女性把红薯当中驻颜食物。

所以,饭中加点薯,排毒效果会更好。当然,也可以在饭中加点高纤维的蔬菜和粗粮,这样也可以起到给肠道排毒的作用。

三、饭中加红糖和姜——给子宫排毒

女性之所以比男人长寿,每个月那几天血液流出,促进血液的再造功能,并且降低铁元素含量,降低癌症的风险。

但是子宫作为生命的房子,也会出现毒素。首先,子宫内膜剥落不干净出现的残留,以及身体新老细胞代谢出现死亡细胞。

其次,夫妻生活的残留物和女性妇科疾病导致的炎症分泌物。

再有,生产和流产时,出现的羊水和恶露等。这些都是造成女性子宫毒素堆积的原因,想要健康,就必须给子宫排毒。

每个月那几天是子宫最佳的排毒时间,在饭中加点姜和红糖,可以促进经血流出,带走毒素。

莲雾怎么吃 美味多汁功效多



莲雾怎么吃?莲雾,很多人没有听过,也不知道这是什么东西。其实,莲雾是一种非常美味多汁的水果,其功效与作用也不少。那么,莲雾怎么吃好吃呢?下面就随小编一起去了解一下莲雾怎么吃吧。

mg,烟碱素 0.03 mg,维生素 B6 0.03 mg,维生素 C 6.0 mg,钠 25mg,钾 340mg,钙 28mg,镁 13mg,磷 35mg,铁 1.5mg,锌 0.2mg。洗净后直接食用。

二、莲雾拌蜆皮

材料:莲雾 200 克、海蜆皮(发好的) 200 克、葱 2 根。盐 1/2 茶匙、糖 1/3 茶匙、乌醋 1 大匙。

麻油 1 大匙。

做法:

1.海蜆皮切细条,余烫一下后立即冲冷水约 3 小时,再入冰箱冷藏一晚。

2.莲雾切为 4cm×0.3cm 的长条;海蜆皮与调味料(1)拌匀,并洒上少许葱花。

3.麻油燃烧,淋在海蜆皮上拌匀,再加入莲雾条混合均匀。

注:莲雾蜆皮须现拌现吃。

三、莲雾花生凉拌

料理要诀:花生可以连皮同

煮,因花生含有抑制纤维蛋白溶解的成分,可加强身体凝血机能的活力,而且不论煎炸或长时间煮,都能保持花生特有的芳醇和美味。

材料:鸡胸肉、海蜆皮、蒜味花生仁、莲雾各 100 克,胡萝卜 20 克,葱 1 匙。盐 1 小匙。

做法:

1.鸡胸肉、海蜆皮分别洗净,切丝;莲雾洗净,对半切开,去籽,切丝;胡萝卜去皮,切丝;葱洗净,切丝。

2.锅中加半锅水烧开,放入鸡胸肉及海蜆皮煮熟,捞出、沥干,盛在碗中加入 A 料莲雾、蒜味花生仁、葱丝、胡萝卜丝,搅拌均匀即可盛出。

四、莲雾沙拉盅

材料:莲雾 400 克、苦瓜 100 克、西洋芹 100 克、芦笋 100 克、虾仁 150 克。沙拉酱 2 大匙。

做法:

1.苦瓜去子切成薄片,西洋芹切成薄片,一起放入冰水泡 10 分钟;

2.芦笋、虾仁烫熟备用;

3.莲雾切去顶部的 1/3,挖掉内部;

4.放入处理好的材料,淋上沙拉酱即可。

五、牛奶莲雾汁

莲雾含有多种维生素案和矿物质元素,牛奶中脂肪球颗粒小,呈

高皮乳化状态,易于消化吸收,而且胆固醇含量少,两者同时食用能增加人体免疫抗病能力。

六、莲雾焗鸡片

材料:莲雾 2 个,鸡腿肉 200 克,盐、淀粉、油、香葱、姜丝、胡萝卜片适量。

做法:莲雾切小块,鸡腿肉洗净、切片,加盐调味,用淀粉抓匀;锅置火上,倒入适量的油烧热,炒香葱、姜丝、胡萝卜片,放入莲雾、鸡片,加盐炒熟,勾芡即成。

食疗功效:此菜润喉利咽,生津液、利尿通便、调中理气。

莲雾的药用价值

一、主治肺燥咳嗽

台湾民间有“吃莲雾清肺火之说”。它是消暑解渴的佳果,人们习惯用它煮冰糖治干咳无痰或痰难咯出。好莲雾的标准是果粒大、甜度够、汁多、表皮光亮、色泽好。用于清热解暑。

它果皮极薄,果肉带海绵质,含水量多,并略带苹果香味,在果肉内同时还有少量蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等成分,是颇为适合生食的水果。对咳嗽、哮喘有良好抑制效果。

二、治疗外伤

将莲雾的果核炭研末可治外伤出血、下肢溃疡等。另外,莲雾对呃逆不止、痔疮出血、胃腹胀满、肠炎痢疾、糖尿病等症也有非常好的辅助治疗作用。

三、天然的解热剂

莲雾带有特殊的香味,是天然的解热剂。炎热的夏天正是吃莲雾的好季节,莲雾因为含有许多水分,在食疗上有解热、利尿、宁心安神的作用。

四、缓解小儿消化不良

小孩子很容易出现积食、消化不良的情况,可用莲雾伴食盐食用,有帮助消化的功效,大人也可以吃,有生津止渴的作用。

莲雾的食疗作用

一、解毒:含有维生素 C,有助肝脏解毒消除体内有害物质,增进身体健康。

二、利尿:能清除体内毒素和多余的水分,促进血液和水分新陈代谢,有利尿、消水肿作用。

三、宁心安神:镁和钙共同作用可用来放松肌肉和神经,从而使身心放松,避免紧张不安、焦躁易怒。帮助入睡。