

## 腐竹的功效与作用 吃腐竹可预防老年痴呆

腐竹的功效与作用是什么？腐竹是一种很常见的豆制品，腐竹的口感好，营养价值高，很多人喜欢吃，那你知道腐竹的功效与作用具体有哪些吗？下面就给大家介绍腐竹的功效与作用。

### 腐竹的功效与作用

#### 1、清热润肺

腐竹具有清热润肺、止咳消痰的功效，几乎适合一切人食用。

#### 2、预防老年痴呆

腐竹具有良好的健脑作用，它能预防老年痴呆症的发生。这是因为，腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。

#### 3、防治动脉硬化

腐竹中所含有的磷脂、皂甙还能降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的效果。

#### 4、补充能量

在运动前后吃，可以迅速补充能量，并提供肌肉生长所需要的蛋白质。

#### 5、健脑抗疲劳

腐竹最适合在中午吃，可以为身体补充足够的能量，以对抗后半天工作的疲劳，还具有良好的健脑作用。中午吃比晚上吃对控制体重更有好处。

### 食用指南：

腐竹色泽黄白，油光透亮，含有丰富的蛋白质及多种营养成分，用清水浸泡(夏凉冬温)3~5小时即可发开。可荤、素、烧、炒、凉拌、汤食等，食之清香爽口，荤、素食别有风味。腐竹适于久放，但应放在干燥通风之处。过伏天的腐竹，要经阳光晒、凉风吹数次即可。

### 吃腐竹可以预防老年痴呆

营养学资料表明，每100克豆浆、豆腐、腐竹的蛋白质含量分别为1.8克、8.1克、44.6克；而水分含量则是96克、82.8克、7.9克。

不难看出，腐竹含蛋白质丰富而含水量少，这与它在制作过程中经过烘干，吸收了其精华，浓缩了豆浆中的营养有关。

腐竹具有良好的健脑作用，它能预防老年痴呆症的发生。这是因为，腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。此外，腐竹中所含有的磷脂、皂甙还能降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的效果。

### 腐竹的营养价值

1、腐竹含丰富的蛋白质而含水量少；且含有类似黄豆的营养成分，如黄豆蛋白还有膳食纤维及碳水化合物等。

2、腐竹含有多种矿物，补充钙质，防止因缺钙导致的骨质疏松

松，增进骨骼发育浓缩了黄豆中的精华，是豆制品中的营养冠军。

3、营养学资料表明，每100克豆浆、豆腐、腐竹的蛋白质含量分别为1.8克、8.1克、44.6克；而水分含量则是96克、82.8克、7.9克。不难看出，腐竹含蛋白质丰富而含水量少，这与它在制作过程中经过烘干，吸收了其精华，浓缩了豆浆中的营养有关。

### 腐竹的副作用

腐竹的营养价值虽高，但有些人如肾炎、肾功能不全者最好少吃，否则会加重病情。糖尿病、酸中毒病人以及痛风患者或正在服用四环素、优降灵等药的病人也应慎食。

### 减肥者别多吃

由于制作方式的差异，腐竹的热量和其他豆制品比起来有些高，每100克的热量为457千卡(豆腐82千卡、豆腐干140千卡、油豆腐244千卡)。

广东人爱吃的枝竹由腐竹再次油炸制成，热量就更高了，达到每百克472千卡，超过了同等重量猪肉的热量。因此，需要控制体重的人最好别经常吃腐竹，或在吃腐竹的时候适当减少主食的摄入量。

### 孕妇能吃腐竹吗

腐竹其实是我们饭桌上最常吃到的一种食物，因为它是用黄豆制作而成的，所以说富含非常高的蛋白质。

对我们的身体健康太还是比

较有利的一种食物，而且还有各种各样的烹饪方式可以给我们带来不一样的营养美味，那么对于孕妇来讲她们可否吃腐竹呢！



实际上孕妇饮食主要是注意营养的一个补充，补蛋白质维生素等这些必须的物质是一定要重视的，因为这关系到的是肚子里胎儿的一个健康成长问题，腐竹黄豆制作而成，所以孕妇可以吃腐竹。

从营养的角度来说，腐竹也有着别的豆制品无法取代的特殊优点。

能量配比均衡和一般的豆制品相比，腐竹的营养素密度更高，每100克腐竹含有14克脂肪、25.2克蛋白质、48.5克糖类及其他的维生素和矿物元素。

腐竹中这三种能量物质的比例非常均衡，和《中国居民膳食指南》中推荐的能量摄入比值较为接近，是一种营养丰富又可以为人提供均衡能量的优质豆制品。

这种食品在运动前后吃，可以迅速补充能量，并提供肌肉生长所需要的蛋白质。

腐竹具有良好的健脑作用，它能预防老年痴呆症的发生。这是因为，腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。

此外，腐竹中所含有的磷脂还能降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的效果。

腐竹的营养价值虽高，但有些人如肾炎、肾功能不全者最好少吃，否则会加重病情。糖尿病、酸中毒病人以及痛风患者或正在服用四环素、优降灵等药的病人也应慎食。

因为豆制品中含有非常多的对我们的身体健康有利的物质，除了蛋白质之外，它还可以有效地帮助，我们降低胆固醇预防高血脂动脉硬化等疾病，所以说在生活当中一般的人群都适合食用腐竹。

## 出汗是排毒还是体虚？这4个出汗情况是身体发出报警信号！

夏日高温，有的人不喜欢出汗的时候黏腻的感觉，所以尽量不要让自己出汗。还有一部分人追求出汗的感觉，觉得出一身汗感觉人都轻松很多。其实这两种极端的想法都是不对的，下面小编和大家聊一聊我们人体的“汗”。

### 人体为什么要出汗？

人和动物出汗就如植物进行光合作用所蒸发的水分一样，是一种生理现象。人的身体分布着300万左右的汗腺。出汗是人的体温调节方式，天热或运动的时候，机体通过汗液的蒸发把体温降低到正常水平，同时也排出部分代谢废物，从而保持充沛精力和健康体魄的重要机能。

但是，我们现在经常在空调房中，长期远离热环境而少出汗，会导致人体对高温的耐受下降，影响身体的正常机能。

### 建议

养成泡脚的习惯、多进行慢跑、快走等运动，并及时补充营养。

### 注意事项

夏天运动容易出汗多，血液浓缩，所以要经常补充水分。并

且合理搭配膳食，平时常吃新鲜蔬菜、瓜果。

### 出汗的四个异常情况

正常的出汗，是健康的标志。但是不该出汗的时候出汗或者出汗过多的时候。从中医的角度来看，血汗同源，因此出汗过多会耗气，伤及津液而损心血。下面几个出汗异常的状况，我们要引起重视。

#### 1、手心脚心出汗多

平时手心容易出汗，脚汗、腋窝的汗也出得厉害。《伤寒明理论》有说过“多由脾胃市蒸，庞达四肢手足所致”。所以这种出汗一般是脾胃、肠道不适的表现。

如果经常容易口干、牙龈肿痛，这多半属于胃热，建议吃些清胃热的食物，例如绿豆百合粥。

如果伴随腹胀，大便不通等，多半属于肠热，可以多吃一些通便的食物，例如红薯等。

#### 推荐【葛根水泡脚】

《本草纲目》载，葛根，性凉、气平、味甘，具清热、降火、排毒诸功效。可以用50克葛根煎水泡脚。注意：葛根胃寒的人不建议用。

#### 2、头脸出汗多

一般老人和身体虚的女性容易出现头脸出汗过多的情况，这多属于气虚。气虚的人可以多吃补气益气、易消化、性平味甘的食物，如：大枣、山药、龙眼肉、莲子、薏苡仁、芡实、黄芪、党参、白扁豆、粳米等。

如果是头顶出汗，宜滋肾清肺，可以用麦冬泡水喝。

也有人是因为湿气太重，额头部位容易出汗，可以多吃利水排湿的食物，例如薏米、冬瓜等。

#### 推荐【百合粳米粥】

材料：百合30克，粳米50克，冰糖适量

做法：①将粳米洗干净后放水里泡法备用。

②将泡发好的粳米倒入砂锅中，加适量的水，用大火烧沸后改小火熬煮40分钟。

③至煮稠时加入百合，稍煮片刻，在起锅前加入冰糖即可。

#### 3、白天动一动就出汗

白天不活动或轻微活动的情况下，就出汗不止。容易出现这种情况的人经常容易身体虚弱，食欲差、易感冒等。中医认为是



“肺气不足、卫阳不固”所致。建议饮食上以“补肺 益气、固表养阴”为原则。

#### 推荐【黄芪红枣瘦肉汤】

材料：黄芪30克、红枣10—20颗，瘦猪肉100克

做法：①瘦肉按纹路切好、红枣黄芪洗干净备用

②材料准备好后放炖盅，加水适量慢炖2小时即可。

#### 4、半夜多出汗

这种情况多见于50岁左右的中年人和65岁以上的老人。入睡

后，在半夜或黎明时分，胸部、背部、大腿等地方出汗，出汗量较多，睡着出汗，醒来汗就停止，中医成为“盗汗”。这多为肾阴虚而肝火旺所致。建议少吃辛辣食物，不要喝酒，注意劳逸结合。

#### 推荐【百参鸭汤】

材料：北沙参50克，百合30克，鸭1只，葱段、姜片适量。

做法：1、将沙参切段、百合泡好、鸭处理干净。

2、将所有材料放入锅中煮汤，至鸭肉熟烂调味即可。

## 桂圆的功效



桂圆的功效都有哪些？桂圆

是夏季的一种常见水果，桂圆味道香甜，还有很好的功效，那桂圆的功效究竟有哪些呢？下面小编就来给大家讲讲桂圆的功效。

### 桂圆的功效

1、龙眼营养丰富，龙眼的叶、花、根、核均可入药。

2、龙眼的糖分含量很高，且含

有能被人体直接吸收的葡萄糖，体弱贫血，年老体衰，久病体虚，经常吃些桂圆很有补益；安神，治失眠、健忘、惊悸。古人很推崇桂圆的营养价值，有许多本草书都介绍了本品的滋养和保健作用。

3、龙眼肉味甘性温，归心、脾经，适用于心脾两虚证及气血两虚症患者。龙眼肉甘温滋补，入心脾

两经，功善补益心脾，而且甜美可口，不滋腻，不壅气，实为补心健脾之佳品。久病体虚或老年体衰者，常有气血不足之证，而表现为面色苍白或萎黄，倦怠乏力，心悸气短等症。

4、龙眼对人体有滋阴补肾、补中益气、润肺、开胃益脾，可作为治疗病后虚弱、贫血萎黄、神经衰弱、

产后血亏等功效。

5、龙眼肉含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、粗纤维及多种维生素及矿物质等。龙眼肉能够抑制脂质过氧化和提高抗氧化酶活性，提示其有一定的抗衰老作用。龙眼肉具有提高机体免疫功能，抑制肿瘤细胞，降血脂，增加冠状动脉血流量，增强机体素质等作用。