

去火小妙招 春夏之際最該吃的清火食物

豆芽：維生素含量高

豆芽含有豐富的蛋白質和維生素C，是非常好的美容食品。其他微量元素含量也很高，如黃豆芽富含維生素B2，可改善春季多發的維生素B2缺乏症，適當食用有助於預防口角發炎。黑豆芽富含鈣、磷、鐵、鉀等礦物，蠶豆芽有補鐵、鈣、鉀等功效。各類豆芽的食用方法和烹調方式較多，清炒涼拌都可，如黃豆芽炒肉、韭香豆芽雞絲、豌豆苗炒雞蛋等。

蒜苗：殺菌防病效果好

蒜苗、韭苗等苗類對於人體陽氣生髮很有好處，是春季養生佳品。蒜苗富含維生素C、蛋白質、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素等。口味較辛辣，因此具有消除積食、殺菌健脾的功效，尤其能有效預防春季流感、腸胃炎、食欲不振等問題。蒜苗的烹製方法可涼拌、清炒，比較推薦的常見菜肴有蒜苗炒肉、蒜苗炒雞蛋、蒜苗燒豆腐等。

桃花：美容養顏

桃花是三月的花仙子，它的藥用價值甚至在藏醫、苗醫等少數民族藥典中亦有記載。現代研究證實，桃花有助疏通經絡、改善血液迴圈，促進皮膚營養供給，滋潤皮膚，非常適合女性飲用。桃花的活血作用較強，孕婦和月經量過多的女性不建議食用，便稀者也不適宜。

金銀花：消炎清火

金銀花是中國傳統中藥材，號稱“藥鋪小神仙”，具有清熱解毒、抗菌消炎等功效，尤其對很多春天多發的呼吸道感染、腮腺炎、濕疹等傳染性疾病有著良好的預防作用。經常喝金銀花飲，不僅能夠清新口氣，還能輕身延年。

綠豆湯：消暑、護腎、解毒、促進食慾

綠豆性涼，味甘，炎炎夏季多喝點綠豆湯有利於解暑。綠豆中含有豐富的蛋白質，生綠豆水浸磨成的生綠豆漿蛋白含量頗高，內服可保護胃腸

粘膜。綠豆中含有豐富的蛋白質，磷脂等元素不僅能補充身體所需要的營養素，同時還可起到一個興奮神經的作用，從而促進食慾。專家認為綠豆中的胰蛋白酶是一種可以幫助減少蛋白分解，可減少蛋白質分解對腎臟造成的損傷，因此可起到一個保護腎臟健康的作用。

苦瓜：清熱益氣、保護機體、降血糖、降血脂、美容肌膚

苦瓜具有清熱消暑、養血益氣、補腎健脾、滋肝明目的功效，對治療痢疾、瘡腫、中暑發熱、癩子過多、結膜炎等病有一定的功效。苦瓜具有預防壞血病、保護細胞膜、防止動脈粥樣硬化、提高機體應激能力、保護心臟等作用。苦瓜具有降血糖、降血脂、抗腫瘤、預防骨質疏鬆、調節內分泌、抗氧化、抗菌以及提高人體免疫力等藥用和保健功能。苦瓜能滋潤白皙皮膚，還能鎮靜和保溼肌膚，特別是在容易燥熱的夏天，敷上冰過的苦瓜片，能立即解除肌膚的煩躁。



最簡單的補鈣大骨湯 強壯骨骼喝出來



俗話說“以形補形，以麟補麟”也就是大家說的吃啥補啥。一朝骨折日，百日骨湯行，因此通常人們都會說“喝骨湯，香濃的大骨湯”。

【什麼是大骨湯】

大骨湯一般指豬骨湯，即用大骨、老母雞經長時間熬煮而成的具有濃郁鮮香味的骨類高湯。

【大骨湯的營養價值】

骨頭湯中含有的膠原蛋白正好能增強人體製造血細胞的能力。所以對於中老年人來說，喝些骨頭湯加以調理，可以減緩骨骼老化；同樣，骨頭湯也能有利於青少年的骨骼生長。

下面，小編推薦一種大骨常見的做法。

所需食材：白蘿蔔1個、豬筒子骨2根、生薑、鹽、花椒、料酒、醋、香油、雞精、蔥花適量。

具體做法：

- 1、白蘿蔔去皮切滾刀塊備用。

- 2、筒子骨敲成段，用冷水洗乾淨，然後放在開水裡，加少許鹽、料酒焯1-2分鐘，把水面的浮沫撇掉，撈出筒子骨待用。

- 3、取一個煲加2/3清水進去，放到爐上用旺火燒開，把筒子骨和蘿蔔倒入煲裡，加一小塊的老薑(用刀側面拍幾下)，花椒數粒，滴入幾滴醋(好讓骨頭內的鈣質更容易溶入湯內)，大火燒開後可以用文火再燉1個半小時左右。

- 4、準備一個大碗，放少許蔥花、鹽、雞精、香油，把湯盛進去就可以了，大功告成，香氣撲鼻的蘿蔔大骨湯就做好了!

溫馨提示：

- 1、燉大骨的煲內，水要一次加足，不能中途添加。
- 2、燉的時候不要放鹽，到吃的時候再添加到裝湯的盆內即可。
- 3、燉大骨湯時，湯裡要加點醋，骨頭裡的鈣質才會燉出來。

這六類食物對身體很有益



說起食物我們每天都離不開，我們每天都接觸而有些我們卻不瞭解，食物中的營養是非常豐富的，不同的食物有著不同的營養，我們對這些生活中常見的有那些瞭解呢？看看又有那些是對我們人體最有益的……

漿果

富含抗氧化物質，這些化合物主要存在于植物類食物中，能夠幫助預防癌症和心臟病。值得一提的是，冷凍水果的營養也不比新鮮水果遜色多少，因為它們是在水果新鮮度最高的時候被凍凍的。

豆類

豆類脂肪含量低，同時含有大量的膳食纖維、蛋白質、鐵和鉀。此外，豆類比其他蔬菜飽腹感更強，所以你一般會吃的比較少。為了得到更多的纖維，可以將豆類罐頭與糙米或墨西哥薄餅搭配食用。

綠葉蔬菜

一般的營養素都可以在菠菜和其他綠葉蔬菜中找到，例如花椰菜和羽衣甘藍。“你不能否認，作為一種有疾病預防功能的食物，它們的確是明星。”比如說，一杯菠菜能夠提供兩倍於每日推薦量(DRI)的有助於增強骨質的維生素K，同時還可以提供鐵、鈣、β-胡蘿蔔素及抗氧化物質維生素C和維生素E。

堅果

就完整的堅果而言，它們含有很多能夠降低膽固醇的不飽和脂肪，並且富含膳食纖維。尤其是核桃、杏仁和亞麻子，它們含有歐米茄3脂肪酸，有益於心臟健康。布拉特建議每天攝入一盎司(約28克)堅果。以核桃為例，一份堅果大概含有190千卡的能量。

低脂優酪乳

優酪乳的營養十分豐富。它含有鈣、蛋白質和“好”微生物，如益生菌，它能夠幫助消化吸收和增強機體的免疫力。需要注意的是，要避免食用額外添加了糖的優酪乳。“在商店超市里選購優酪乳時，很容易選錯”，布拉特說，“要確保你選擇的優酪乳是低脂的或是原味優酪乳，當然，你可以自己再搭配新鮮的水果或蜂蜜”。

燕麥

燕麥不僅是一種營養豐富的全穀類食物，同時還含有一種特殊的膳食纖維，有助於降低膽固醇。如果你不喜歡燕麥片，爆米花也是不錯的選擇，但一定不能加任何的奶油和鹽。

聊聊養肝護肝 八種食物吃多了傷肝臟

對於肝臟來說，很多食物有助於肝細胞功能的修復，但也有些食物可能是肝臟的敵人，不僅不利於肝臟的健康，而且還會損害肝臟功能，不宜多吃……

鹽

食鹽是人們生活中所不可缺少的，它可以維持人體內正常的酸鹼度平衡(血液PH值)和各細胞組織的滲透壓，保證神經信號的傳遞，說明肌肉正常工作，(Cl-)參與胃酸的生成，促進消化液的分泌，能增進食慾，促進消化。

適量為百味之王，過量為百病之母。科學家們研究的結果表明：鹽能使人體“水化”，就是說鹽對水有某種吸附力，人體內鹽分多了，要求水分也相應地增加，從而使過多的水分滯留在體內，因此引起高血壓；大量飲用開水會沖淡胃酸的正常濃度而引起消化不良、食慾不振、殺菌作用降低等，導致胃腸道感染——拉肚子。鹽的高度富集會刺激胃黏膜，可能會引發胃癌；還會加重對腎的負擔，引起腎病和尿毒癥。

雞蛋

中醫認為蛋黃性平味甘，補脾胃。蛋清性寒味甘，潤肺解毒。適量能補血益智，安神潤燥。雞蛋是含高蛋白食品，如果食用過多，可導致代謝產物增多，容易堵塞細血管，引發失明，耳聾，同時也增加腎臟的負擔。一般來說，孩子和老人每天一個，青少年及成人每天兩個比較適宜。

茶葉

可哥、咖啡、茶並稱當今世界的三大無酒精飲料，我國是茶葉的

故鄉。茶葉的品種很多，大體可分為綠茶、花茶、紅茶三類。綠茶性涼宜於清熱，夏季消暑飲用佳；紅茶性溫宜於溫中健胃，適合冬季飲用；花茶四季皆可飲用。

茶葉是蛋白、脂肪、糖與鈣、鐵的最佳剋星。飲茶宜清，忌多，忌濃。日飲用量如在10克之內，能清熱解毒，提神明目，生津化膩。

白酒

白酒性大熱，味甘苦辛，歸心肝胃經。適量飲用，使循環系統發生興奮效能。有失眠症者睡前飲少量白酒，有利於睡眠，並能刺激胃液分泌與唾液分泌，起到健胃作用。白酒還有通風、散寒、舒筋、活血作用。

過量之酒是肝的最大殺手，擅于耗血損胃，破壞骨膜和肌肉神經，誘發泌尿系統結石。

辣椒

辣椒調味，能增進食慾，能發汗解表散濕，暖胃驅寒，助消化液的分泌。辣椒中辣椒素能加速脂肪分解，豐富的膳食纖維也有一定的降血脂作用，可有效延緩動脈粥樣硬化。過量使胃腸粘膜炎乾燥潰瘍，擾亂消化功能。

醋

醋除了調味，醋還有很好的保健作用。適量能除腥化纖維，殺菌強肝、消除疲勞、軟化血管。醋是

含約6%醋酸的強酸食品，人體的酸鹼平衡會受到一定影響，會灼傷、腐蝕食道黏膜及損傷脾胃，容易引發胃腸慢性炎症；也會腐蝕上皮組織，軟化骨質。同時，醋又是鈣的有機溶劑，食醋過量，會影響人體內鈣質的代謝，極易引發骨質脫鈣，加重骨質疏鬆，導致骨折。

醬油

醬油是中國的傳統調味品，一般用老抽和生抽兩種：老抽較鹹，用於提色；生抽用於提鮮。醬油的主要原料是大豆，即含豆類蛋白的黑鹽水。醬油含有異黃醇，這種特殊物質可降低人體膽固醇，軟化血管，降低心血管疾病的發病率，阻止腫瘤生長。過量引發胃腸病變。

黃豆

中國是黃豆的故鄉，黃豆有“豆中之王”之稱，被人們叫做“植物肉”、“綠色的乳牛”，營養價值最豐富。黃豆最常用來做各種豆製品、壓豆腐、煉醬油和提煉蛋白質，除了富含蛋白質，還有降低膽固醇的功效，對身體很有益。但近期的相關研究：黃豆是一種含有雌激素特質的食品，過量攝入會提高機體雌激素水準，因而影響到男性性徵和精子品質。不過不要矯枉過正，要注意是“過量”，只要不是每天大量的攝入，是不會過量的。

