

三種方法吃梨更潤肺

這個時節，很多人都會覺咽喉幹、癢痛、音啞，嗓子好像有一團火一樣直往外冒。這個時間我們應該多吃梨潤肺。

為什麼吃梨會潤肺

生梨性寒味甘，有潤肺止咳、滋陰清熱的功效，特別適合秋天食用。《本草綱目》記載，梨者，利也，其性下行流利。它藥用能治風熱、潤肺、涼心、消痰、降火、解毒。現代醫學研究證明，梨確有潤肺清燥、止咳化痰、養血生肌的作用。因此對急性氣管炎和上呼吸道感染患者出現咽喉幹、癢、痛、音啞、痰稠、便秘、尿赤均有良效。梨又有降低血壓和養陰清熱的效果，所以高血壓、肝炎、肝硬化

病人常吃梨有好處。梨可以生吃，也可以蒸，還可以做成湯和羹。

介紹一些梨的食用方法：

(1) 蒸熟：這是一種傳統的食療補品，先把梨從蒂下三分之一處切下當蓋，挖去梨心，掏空梨中間果肉、並切塊；再把川貝母細粉(3克左右配1個梨)及適量冰糖放入梨中，再把梨放在蒸鍋裡，大火蒸45分鐘左右，取出後即可食用。這種吃法不僅潤肺，還有止咳化痰之功效。周圍親朋如果有嗓子不舒服的話，盡可以放心食用。

(2) 榨汁：把生梨去皮、去核，用榨汁機榨汁後取400毫升左右，再與10克冰糖、1枚胖大海一起煮，20分鐘後即可服用。常飲此汁

可以潤肺生津、利咽開音。

(3) 煮水：這種方法製作簡便，把生梨切片，再與冰糖、銀耳一起放入沸水鍋中熬煮，可以起到健脾、潤肺、止咳的作用。平時也可以把其當做甜點食用。

但是梨性寒，一次不宜多吃

尤其脾胃虛寒、腹部冷痛和血虛者，不可以多吃。性味：甘寒。含有磷、鈣、鐵、維生素B1、B2及C等，脾胃虛寒、嘔吐、大便溏、腹冷痛，及產婦慎食。

空腹吃梨不好，因為它是涼性



的，本來胃在餓了的時候是虛的，這時再受涼，長此就會發生吸寒的。容易拉肚子，水果一般還是飯後半小時吃比較好。要是腸胃不好的有可能會拉肚子，腸道好的就不一定會拉哦。

這三樣常見菜竟是“救命菜”

綠葉蔬菜有很多神奇的功效，每天至少要食用3~5盎司(85~142克)。美國《赫芬頓郵報》刊文指出，以下3種綠葉蔬菜，堪稱“救命菜”，應該多吃。

小白菜 又稱上海青或油白菜。

小白菜是鉀元素的一個最佳來源，而鉀元素有助於增長肌肉和保持血壓處於正常水平。它還富含多種維生素，能增強免疫系統功能，增加白血球的活性和提高人體對毒素所產生的反應。

食用方法：把小白菜莖下端的白色部分切碎，用雞肉或蔬菜湯和芝麻油燉爛；2分鐘後加入小白菜的葉子，再煮2分鐘就可食用。

甘藍菜 甘藍菜含有一種能對癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人員認為，這兩種化合物能抵禦癌症，對心臟起到保護作用，降低血

壓，增強骨骼力量和減輕人體內的炎症。甘藍菜還富含葉黃素和玉米黃質，這兩種抗氧化劑有助於預防眼部疾病和與老化相關的視力喪失。

食用方法：把甘藍菜和切碎的洋蔥用旺火短時間燉炒。

豆瓣菜 又稱西洋菜或水田芥。一把豆瓣菜就能滿足人體每日對維生素K的推薦攝入量。如果能堅持每天都食用豆瓣菜，持續兩個月，就能減輕白血球所受到的損傷，減少患癌症的風險，使甘油三酯的含量降低10%。

食用方法：可以作為三明治的食材，也可以做成蔬菜沙拉的配菜，或是燉湯喝。



震驚！看完這個再也不敢吃荷包蛋了

雞蛋作為大眾化的營養食品，歷來頗受人們歡迎。雞蛋的做法百變，造型優美的荷包蛋也是一道很普遍的家常菜。可是，近來專家表示，長期吃荷包蛋不但對身體無益，而且還會致病。這是怎麼回事？想瞭解荷包蛋的真相，快進來瞧一瞧吧。

常吃荷包蛋竟得病？

從營養學的角度來說，荷包蛋經過高油溫的煎炸，營養損失比較大，而外面製作的荷包蛋的油大多都經過反復使用，會產生過氧化物以及丙烯醛等一些致癌物質。

營養專家表示，被工廠化的荷包蛋在經過反復運輸、冰凍後，極易滋生細菌，消費者如果長期食用的話，很容易產生噁心、腹痛等現象。“這樣的荷包蛋其實本身已經沒有什麼營養價值了，市民如果長期食用，甚至會對自己的腎臟、肝臟造成影響，因此應該儘量少吃。”

雞蛋這樣吃真要命！

雞蛋是我們生活中很常見的，可是吃的不對頭，那就有害無益，甚至要你的命！你，有沒有做過下面5件事呢？

一、長時間煮雞蛋

雞蛋煮的時間過長，蛋黃中的亞鐵離子與蛋白中的硫離子化合成難溶的硫化亞鐵，很難被吸收。油煎雞蛋過老，雞蛋清所含的高分子蛋白質會變成低分子氨基酸，這種氨基酸在高溫下常可形成對人體健康不利的化學物質。煮雞蛋最好

是涼水下鍋，水開了再煮3分鐘即可。這時雞蛋呈溏心狀，營養成分最利於人體吸收。

不同煮沸時間的雞蛋，在人體內消化時間是有差異的。“3分鐘雞蛋”是微熟雞蛋，最容易消化，約需1小時30分鐘；“5分鐘”雞蛋“是半熟雞蛋，在人體內消化時間約2小時；煮沸時間過長的雞蛋，人體內消化要3小時15分。

二、喜歡吃生雞蛋

有人認為，生吃雞蛋有潤肺及滋潤嗓音功效。事實上，生吃雞蛋不僅不衛生，容易引起細菌感染，而且並非更有營養。

1.生雞蛋難消化，浪費營養物質。人體消化吸收雞蛋中的蛋白質主要靠胃蛋白酶和小腸裡的胰蛋白酶。而生雞蛋中的蛋清裡有一種抗胰蛋白酶的物質，會阻礙蛋白質的消化和吸收。

2.生雞蛋裡含有抗生物素蛋白，影響食物中生物素的吸收，容易使身體出現食欲不振、全身無力、肌肉疼痛、皮膚發炎、脫眉等“生物素缺乏症”。

3.生雞蛋的蛋白質結構緻密，並含有抗胰蛋白酶，有很大部分不能被人體吸收，只有煮熟後的蛋白質才變得鬆軟，才更有益於人體消化吸收。

4.大約10%的鮮蛋裡含有致病的沙門氏菌、黴菌或寄生蟲卵。如果雞蛋不新鮮，帶菌率就更高。

5.另外，生雞蛋還有特殊的腥臭味，也會引起中樞神經抑制，使唾

液、胃液和腸液等消化液的分泌減少，從而導致食欲不振、消化不良。因此，雞蛋要經高溫煮熟後再吃，不要吃未熟的雞蛋。

三、早餐雞蛋豆漿

豆漿性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質等很多營養成分，單獨飲用有很好的滋補作用。豆漿中含有胰蛋白酶抑制物，能抑制人體蛋白酶的活性，影響蛋白質在人體內的消化和吸收。

雞蛋的蛋清裡含有黏性蛋白，可以同豆漿中的胰蛋白酶結合，使蛋白質的分解受到阻礙，從而降低人體對蛋白質的吸收率。

四、深色蛋殼更好

雞蛋殼的顏色與營養價值的關係並不大，分析表明，雞蛋的營養價值高低取決於飼料的營養結構與雞的攝食情況，與蛋殼的顏色無多大關係。

從感官上看，蛋清越濃稠，表明蛋白質含量越高，蛋白的品質越好。正常情況下，蛋黃顏色較深的雞蛋營養稍好一些。

五、吃完雞蛋喝茶

雞蛋含有豐富的蛋白質，而茶葉中含有大量鞣酸，鞣酸與蛋白質合成具有收斂性的鞣酸蛋白質，使腸蠕動減慢，從而延長糞便在腸道內滯留的時間，不但易造成便秘，而且還增加有毒物質和致癌物質被人體吸收的可能性，危害人體健康。

從手指一眼就能看出你是不是「短命鬼」

1根手指看出你短命徵兆

手部是人整體的縮影，手中指背第一、二節(如圖1)對應於大腦。因此，當大腦疲勞、缺氧以及腦血管、腦神經功能失調時，相對應的全息穴區會出現不同程度的陽性反應。所以，刮一刮中指背的大腦反射區，可以檢測其健康狀況。

檢測方法

在中指背第一、二節部位塗刮痧油後，用刮痧板或牛角梳背從中指第二關節開始向指尖緩慢刮拭。若刮痧板下感覺光順平坦為正常；感覺疼痛、凹凸或有沙礫、結節狀物，或出現青紫色痧點，提示大腦疲勞或缺氧。

改善方法

用刮痧梳按側頭部、頭頂部、後頭部的順序刮拭全頭(如圖2)，可著重刮腦後風池穴(如圖3)，刮至頭皮發熱即可，注意尋找並重點刮拭疼痛點。經常刮拭全頭和中指背對頭部具有保健作用，可以改善大腦缺氧、預防腦血管疾病，延緩大腦衰老。

需要注意的是，頭部刮拭最佳時間是每天早晨或大腦疲勞時，睡前最好不要刮拭，特別是那些有神經衰弱和失眠症的人群。



圖 1



圖 2



圖 3

咖啡+強光=晚睡105分鐘

眾所周知，咖啡中的咖啡因能讓人保持清醒而不犯困，然而其提神作用之前並未得到過具體量化。近日，美國科羅拉多大學一項新的研究表明，咖啡因能擾亂人體的生物鐘，睡前3小時喝兩份濃縮咖啡會推遲睡眠40分鐘。

研究人員招募了5名健康的志願者參加試驗。在持續49天的研究期間，5人在睡前3小時服用安慰劑或一顆咖啡因藥片，咖啡因藥片所含咖啡因量與兩份濃縮咖啡相同。

此外，志願者還直接受弱光照射或在睡前接受3個小時的強光照射。

研究人員定時測試參與者體內褪黑激素水平。結果顯示，與弱光條件下服用安慰劑相比，弱光下服用一顆咖啡因藥片，會讓人體生物鐘推遲約40分鐘。而接受破壞睡眠的強光照射3小時，人體生物鐘會推遲85分鐘，如果強光加上咖啡因藥片，那麼人體生物鐘將推遲105分鐘。



研究者之一、科羅拉多大學睡眠和生物鐘實驗室主任肯尼思·賴特教授表示：這是第一次有研究顯示咖啡因對人體生物鐘的具體影響，為瞭解咖啡因對人體生理的影響提供了新見解。