

特别视点

6种清肠食物,让你节后恢复常态!

春节七天假,让油脂、酒精在体内蓄积了不少。节后如何清洗肠胃?下面6种食物,不仅开胃爽口,还能排除肠道多余油脂,让你在不知不觉中减轻体重!

1.海带:肠蠕动“加速器”

中医专家指出,海带属于碱性食物,富含的碘可促进血液中三酸甘油酯的代谢,并防止血液酸化,有助于润肠通便,而且热量很低,膳食纤维丰富,能加速肠道的运动。

海带的最佳吃方法是清蒸。把海带切成大片,将猪肉馅儿加入其中,并卷成长卷。放入锅中蒸煮后,切成适合入口的小段即可享受。这样不会破坏海带中的矿物质,有效增加肠蠕动。

2.黑木耳:肠清洁“钟点工”

黑木耳是肠道减龄最出色的钟点工,其中所含有的植物胶质有很强的吸附能力,可以在短

时间内吸附残留于肠道内的不健康物质,比如灰尘与杂质,并将其集中起来排出体外,起到清洁血液和洗涤肠道的作用。

凉拌法就可将黑木耳的营养发挥到最佳;把泡发好的黑木耳撕成小片,并将青红椒和胡萝卜切丝,与黑木耳一起焯熟,晾凉后按照个人的口味均匀搅拌即可。

3.糙米:肠疏通“管道工”

糙米中含有丰富的B族维生素、维生素E,就能有效提高人体免疫力,促进血液循环,为肠道输送源源不断的能量。此外,其中的钾、镁、锌、铁、锰等微量元素,以及大量膳食纤维,可以促进肠道有益菌增殖,预防便秘和肠癌。

将糙米洗净,在清水中浸泡两个小时后,沥干备用。将排骨、海米、糙米放在锅里,加8杯水同煮成粥,再均匀撒上胡椒粉即可。每星期喝2次,即可保证肠

道吸收糙米中含有的润肠素。

4.苹果:肠排毒“仪表”

国外有句谚语:“An apple a day keeps doctor away!”它对与健康最显而易见的效果是:促进肠道排毒——所含有的半乳糖醛酸、果胶,将肠道中的毒素降至最低;其中的可溶性纤维素,有效增加了宿便的排出功能,让你告别“小腹婆”,保证肠道循环正常运转。

苹果皮中含有很多丰富的抗氧化活性的物质,能降低肠道老化的速度。您也可试着带皮吃苹果哦!

5.芹菜:肠快乐“兴奋码”

芹菜在经过肠内消化时可以产生木质素,这是一种很强的抗氧化剂,有效抑制肠道内产生致癌物,并加快粪便在肠内的运转时间,让肠道快乐起来,并保持健康的运动节奏。另外,西芹



还含有大量的钾元素,能够减少身体的水分积聚,减轻水肿现象,让你看起来更瘦哦。

用芹菜煮汤,再将食盐、牛奶、两勺面粉加入汤中,开锅即可享用。此汤鲜美开胃、健肠,相信你会在短时间内爱上它!

6.猪血:肠解毒“消化酶”

猪血中的血浆蛋白经过消

化酶分解后,会产生解毒作用的物质,当肠道内吸收到金属微粒时,它就会和这种物质发生反应,并缩短其在人体内逗留的时间最终让其直接排出体外,将其对身体的危害降至最低。

用猪血、鲫鱼肉、大米煮粥,可以放些姜丝,去除鲫鱼肉的腥味,每天1小碗可以预防结肠癌,并有效帮助肠道消毒。

资料来源:人民网

春季食谱

凉拌黄花菜

健康功效
黄花菜:祛风止痛、散瘀消肿、生肌
香菜:健胃、透疹、增强免疫力
红椒:温中、开胃、消食

做法:
1.黄花菜摘干净,洗下;
2.锅里烧开水把黄花菜煮下;
3.香葱切碎,蒜拍碎,红椒切丝;
4.放入盐味精、糖、醋;
5.拌均匀放入香油即可。



腊肠炒蒜薹

健康功效
蒜薹:止咳、祛痰、消肿毒

做法:
1.腊肠切薄片,蒜薹去头尾,切成4厘米长的段。大蒜切片,红椒切圈。
2.锅内放植物油,冷油放入腊肠片,小火煸炒至腊肠转红色,盛出备用。
3.锅内剩下的底油中放入大蒜片和红椒小火煸炒。
4.煸炒出香味后放入蒜薹和盐改用中火炒制,炒制蒜薹表皮微微起皱。
5.倒入炒好的腊肠,继续翻炒一分钟就可以出锅了。

聊天说地

作为人类最早驯化的家畜,狗的存在和进化都与人类文明的发展有着千丝万缕的联系。对于它,人们不仅用精美的艺术作品加以歌颂,而且还视其为最忠实的守护神,更是十二生肖中的重要一员……

狗年说狗



们身边一位沉默的跟随者,默默无闻,但总是能出现在人最需要它的地方。对于人类,它以忠诚甚至奴相来回报。

它是地地道道的“忠臣”,绝不背叛主子,自古就有忠诚的美名。古代对于狗的评价,以“义犬说”影响最大,屡有义犬救主、义犬伸冤、义犬报恩等传奇故事见诸文学作品与民间传说。

从这些记载者与传说者那欣赏的笔触中,我们看到了人们对狗品格的褒扬。中国人喜

欢狗,就是喜欢狗的这种品格。宋朝李至的《呈修史钱侍郎桃花犬歌》说得很明白:“宫中有犬桃花名,绦绉围颈悬金铃。先皇为爱驯且异,指顾之间知上意……”

在世界各地,狗的忠诚赢得了人们广泛的尊敬。一则犹太神话故事告诉我们:牧羊犬看见蛇在牧羊人食物中下毒,便发出吠叫警告,但牧羊人并没有意识到,欲拿起食物吃。犬为救助牧羊人,抢先吞下食物中毒而死。为了表示感谢,牧羊人给犬建立了一座墓碑。

狗对于许多人而言,是陪伴,是治愈。很多国家都制作了表达人类与狗之间情感的电影。资料来源:光明日报

养生保健

立春后,养生谨记“三捂”

常言道“春捂秋冻、不生杂病”,尤其是对老人,“春捂”很重要。

护也十分有利!

一:捂腿脚,防春寒

中医上认为,脚踝部位分布着淋巴管、血管、神经等近十个重要的组织,被称为人体的第二心脏。

脚与人体的五脏六腑、四肢百骸都有极为密切的关联,这种关联建立在筋脉之间,调理好脚部的筋脉,对于许多疾病的治疗都有很好的帮助,增强人体抵抗力和免疫力,从而达到健康长寿的效果。

“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚,而双脚又距离心脏最远,护好脚很重要。

每晚睡觉前,可以用热水泡泡脚,对于养护脚部健康十分有帮助,并且对于全身的保

二:捂肚子,护脾胃

腹脐,是人体最柔软、最脆弱的部位,也最易受寒、感染的部位。

腹部还有一个重要穴位——神阙穴。腹部受凉,容易出现腹痛、腹泻。

所以,护好肚子很重要,可以双手掌心相对,上下摩擦直至手指手心都温暖,用一只手掌心捂住肚脐五分钟。

三:捂后背,护阳气

中医认为,“背者五脏之附也,背欲常暖,暖则肺脏不伤”,养背也是预防疾病的方法。

可以每天让家人帮忙搓背、拍背,打通背部经络,能有效预防体虚、久咳不愈、慢性肩部疼痛问题。资料来源:新华网

