

爱喝酒的人如何养护肝脏

酒精对肝脏的伤害很大,喜欢喝酒的人,往往容易出现肝脏问题,尤其是喝酒量还大的人。实际上适量喝酒对身体还是有好处的,能够起到一定的促进血液循环和改善睡眠质量的作用,尤其是红酒,还可以美容养颜,但是这些都是在适量的前提下。如果因为个人喜好或者应酬的原因会经常喝酒,那么就要注意肝脏的养护了。日常生活中有一些食物是可以帮助养肝护肝的,常喝酒的人一定要多吃这类食物。

促消化的食物

能够促进消化的食物可以在一定程度上帮助身体进行排毒,常喝酒的人要多吃这类健脾胃促消化的食物,让身体的新陈代谢顺利进行,也就可以帮助肝脏进行排毒。这类食物有香蕉干、淮山、山楂、荞麦、糙米、葛根等。

清肝解毒的食物

酒精入肝会形成毒素,如果不及早解毒,会对肝造成很大负担,因此平时也要多吃一些清肝解毒的食物,如菊花、绿豆等。

舒肝养血的食物

人的气血跟肝有很密切的关系,如果不好好养护,会对身体造成危害。中医学认为,青色的食物能够养护肝脏,可以多吃这类食物,如青瓜、冬瓜、西洋菜、菠菜、芥蓝等,这些都能够帮助舒肝养血。还有酸味的食物对肝脏也是很有好处的,喜欢吃醋的朋友,日常生活中可以多用来醋调味,柠檬、山楂等食物都有保肝护肝的功效。

滋肝补肾的食物

肝与肾关系密切,因此有些食物在补肝的同时也会滋养肾,如黑芝麻、黑豆等这类食物。

养肝护肝的中药

除了食物,中医药材中也有很多能够养肝护肝的中药,除了日常常用的菊花、枸杞、决明子之外,陈皮、山楂、绞股蓝、茵陈、葛花、枳壳、白芍、郁金等都是疏肝养肝的,食用的方法可以是直接用开水冲泡饮用,也可以选择一些药材来煲汤食用。

对于爱喝酒的人来说,除了日常可以食用以上食材药材,在喝酒的过程中也要注意一些事项,避免喝酒让肝脏受损。

不要空腹喝酒,喝酒之前一定要吃些东西垫垫肚子。喝酒的时候也不要一口闷,慢慢饮,同时搭配些下酒小菜,不仅惬意也利于健康。各类酒不要混合着喝。不同的酒度数或者酿造工艺不同,混合着喝不仅容易上头,也对肝脏伤害很大。摘自大众健康网

4个降血糖妙招

很多人因为在饮食上不注意,摄入太多高脂肪、高糖分的食物,导致自己的胰岛功能不能处理掉体内那么多的糖分,于是血糖就会升高,当务之急就是把血糖降下来,可是怎么降血糖呢?下面就教大家4个降血糖的妙招。

菜肴少油少盐

所有的糖尿病患者都应该在饮食上清淡一点,烧菜的时候一定要遵循少油少盐的原则,烹饪的方式主要以蒸、煮、凉拌、炖、卤为主,少用煎炸和炒的方式。大家记得用植物油,不要吃动物油,没有什么特殊情况尽量少出去吃饭。

“多吃肉、少吃饭”并不科学

有些糖尿病患者认为肉里面全部都是蛋白质,多吃点是没有太大关系的,其实并不是这样的,肉进入人体之后也会转化为

糖,因此希望糖尿病患者也要控制一下肉的摄入量,尽量吃瘦肉。

进餐定时定量

每一位糖尿病患者每天的一日三餐必须要有足够的规律,定时定量,遵循少食多餐的原则,可以在两餐之间加餐2-3次,这样正餐的时候就能少吃一点了,对于控制血糖很有帮助。

无糖糕点也要控制

其实这些都是用淀粉做的,吃了之后同样会产生很多的热量,从而转化为糖粉,因此无糖糕点也不是随意吃的。

希望血糖高的人能够考虑一下使用上面的这些方法进行降糖,只要您坚持一段时间都可以发现自己血糖降下来的。如果使用这些方法后血糖还是偏高,就要考虑使用降糖药了。

摘自39健康网

吃腰果的食用禁忌

因为腰果中油脂含量丰富,所以过多的脂肪会增加肝脏的负担。肝脏功能下降或者不良的人是不适宜吃腰果的。而且,一些肠炎、腹泻的患者也不适宜吃腰果,因为腰果丰富的油脂会加重肠炎和腹泻。

腰果的脂肪含量也较高,虽然所含的脂肪酸属于良性脂肪酸的一种,不易使人发胖,但是如果摄入过多,还是会导致人发胖的,所以,肥胖的人和想减肥的人是不适宜多吃的人。

腰果虽然很好吃,但是很奇特的是腰果含有多种过敏原,因此对于过敏体质的人来说,吃了可能会造成一定的过敏反应。所以,食物过敏的朋友对腰果还是敬而远之更好。

还要注意一点,如果发现腰果已经出现“哈喇”味,千万不要再食用,说明里面的油脂已经变质,吃了不仅不利于健康,还会引起一些中毒的现象,千万要谨慎!

腰果的味道香美可口,但是也不能贪吃。上面这些吃腰果的禁忌,大家要好好了解一下,特别是身边有不能吃腰果的朋友,一定要转为告知。

摘自健康美食网

主食的分类

粗略算来,“饭”可以分为以下几大类:

第一类是精细主食,也就是我们最常吃的白米饭、白面条、白馒头、白面包等,它们升糖指数较高,对血糖的影响最大;

第二类是粗杂粮,包括糙米、燕麦、黑米、小米、高粱米、荞麦仁、薏米等,加工程度相对较低;

第三类是杂豆类,包括红豆、绿豆、芸豆、蚕豆、豌豆等;

第四类是薯类和淀粉类蔬菜,薯类包括红薯、紫薯、山药(通常指铁棍山药)、土豆等;淀粉类蔬菜包括南瓜(通常指栗面南瓜)、藕、玉米等,它们富含膳食纤维,饱腹感较强;它们有些作为“饭”、有些作为“菜”在餐桌上出现,实际都可以作为主食来吃。

第五类是各类精加工的谷类食物,包括饼干、蛋糕、月饼这类糕点,这些食物大多含有较多的添加糖或油脂类,不利于控制血糖。摘自搜狐健康网

吃榴莲的好处

不容易生病

榴莲中所含的氨基酸以及谷氨酸含量都比较高,而这些物质能够帮助身体提高代谢,从而让身体的免疫力增强,还能够调节身体的酸碱平衡,防止外来病菌对身体的伤害,经常吃榴莲的人身体免疫力强,不容易让疾病入侵而发生问题。

增强免疫力

榴莲果中氨基酸的种类齐全,含量丰富,除色氨酸外,还含有7种人体必需氨基酸,其中,谷氨酸含量特别高。动物实验进一步证明,谷氨酸是核酸、核苷酸、氨基糖和蛋白质的重要前体,参与其合成代谢,能提高机体的免疫功能,调节体内酸碱平衡,以及提高机体对应激的适应能力。榴莲果对人体有强壮补益作用的原因,除含有较丰富的有益元素以外,还有与其含有的香气成分及其他营养成分起协同作用。摘自大众健康网

爱尔沃德净水器天长广电台战略合作伙伴

Aiwator
爱尔沃德

每天仅需 **2元**
无需购机

现在,你**无需购买**净水机, **无需押金**,

只需**签约净水服务**,即可享有:



净水器免费
送到家



免费安装
(仅签约一年服务需
另支付150元初装费)



每年按需免费
更换滤芯



免费维修或
按需更换新机



马上扫码订购

天长体验店

地址: 天长广电台一楼大厅

电话: 7555808

实时监测水健康
终身免费换滤芯