



草莓的营养价值以及食用禁忌



草莓的营养价值

1、草莓营养丰富,含有果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、胡萝卜素、氨基酸以及钙、磷、铁、钾、锌、铬等矿物质。此外,它还含有有丰富的维生素B1、B2、C、PP,尤其是维生素C含量非常丰富。

2、草莓是人体必需的纤维素、铁、钾、维生素C和黄酮类等成分的重要来源。这些营养素对生长发育有很好的促进作用,对老人、儿童大有裨益。草莓的营养成分容易被人体消化、吸收,多吃也不会受凉或上火,是老少皆宜的健康食品。

3、草莓中的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目、养肝的作用。国外最新研究还指出,草莓中含有一种胺类物质,对治疗白血病和再生障碍性贫血有一定的功效。

4、据测定,草莓果肉中糖、蛋白质、维生素C的含量比苹果、葡萄高7到10倍。而它的苹果酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B12,以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3到4倍。台湾人把草莓称为“活的维生素丸”,德国人把草莓誉为“神奇之果”,可见是不无道理的。

吃草莓的宜忌人群

当然,草莓的味道是非常不错的,并且营养价值也是非常高的,所以我们一般人群都是可以食用草莓的。尤适宜风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者,夏季烦热口干或腹泻如水者,癌症,特别是鼻咽癌、肺癌、扁桃体癌、喉癌患者。但是吃草莓的禁忌人群也是非常多的,痰湿内盛、肠滑便泻者、尿路结石病人不宜多食。

淋巴结肿大可能会出现哪些疾病?

引发淋巴瘤

淋巴瘤的出现无疑是糟糕的事情,经常表现为淋巴结肿大,无痛性,刚开始的时候,淋巴结可能是黄豆大小,但是,随着时间推移,病情加重,可能会发展成大枣般大小,硬度也会变大。到了淋巴瘤后期,甚至会融合块状,侵犯到了皮肤,一旦被确诊是淋巴瘤晚期,是会发展为肺、消化道、骨骼、神经发生病变的。

引发白血病

白血病是很多人害怕的病症,白血病伴随的淋巴结肿大,是全身性的,脖子部位出现肿大是最明显的,同时,还会有发热、出血异常、肝脏、脾脏肿大、胸骨压痛等症状。

青壮年要多加注意

相对来说,淋巴瘤似乎更加“钟情”于青壮年,为了生活、工作,青壮年往往认为自己年轻,精力旺盛,彻底疲倦才休息,这样会在休息的时候,出现出汗、甚至不明原因的低热,往往就是免疫力被破坏导致的。

而淋巴结发生病变,成了他们不得不注意的事情,同时,男性出现恶性淋巴瘤的概率要高于女性,更需要多注意才好。



这就是关于脖子上的淋巴结可能出现病变的描述,淋巴结一旦出现病变,就是糟糕的事情,希望大家多注意,在生活中,注意保健,保护好你的免疫系统,避免出现病毒感染的情况。

上班族怎么才能久坐不累?

1、选择靠背椅,在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕;手、手腕和前臂在一条直线上,使小臂放在办公桌上时肘部成直角;

2、将椅子调高,使大腿与地面平行,可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力,预防肌肉骨骼疾病;

3、头部和身体保持直线,稍微前倾;肘部应靠近身体,弯曲90—120度为宜;双肩放松,上臂自然下垂;双脚平放在地板上;椅子最好加个垫子。

研究发现,身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟,之后就会产生不适感。建议每隔15分钟,站立、拉伸或走动一下,至少30秒应改变一次坐姿。用双手先抱紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩,一直到足踝。然后,再从足踝往回摩擦到大腿根。用



同样方法再摩擦另一条腿,重复数遍。此法可使关节灵活,腿肌与步行能力增强。可预防下肢静脉曲张,下肢水肿和肌肉萎缩等。

一手扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后

甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直,两腿交换各甩数十次。此法可预防下肢萎缩软弱无力或麻痛、小腿抽筋等。

警惕久坐易致腰肌劳损

随着电脑办公的普及,许多白领面对电脑的时间越来越长,而长期的伏案工作或是不正确的坐姿导致一部分人出现了腰部肌肉的酸胀,疼痛,严重的还会出现无法正常站立的情况,医学上将这种情况称之为“腰肌劳损”。

久坐的人,如每天对峙“拱桥”活动,即仰卧于硬板床上,用头部、双肘及双足做支持点,使背部、腰部、臀部及下肢呈弓形撑起,连结数分钟后迟钝重复两三遍,难度不大,费时未几,能有预防治疗轻微的腰肌劳损。



手掌皮肤粗糙的原因

1、没完没了地洗手

不洗手会加速皮肤粗糙,但是洗手太多同样会伤害手部皮肤。

很多人平时如果不洗手就觉得不舒服,而且每次必用洗手液,才觉得安心踏实。其实,频繁洗手对手部皮肤的伤害也是很大的,尤其是洗手液中含有皂基等碱性成分,一样会让皮肤失水干燥。

所以,除了从事医疗等必须常洗手的职业外,其他人能保证在饭前、便后洗手就可以了。

2、酒精消毒

洗完手或是觉得不够干净时,有许多人会使用有酒精的干洗手或湿纸巾来擦。但是,当酒精挥发时会带走肌肤的水分,是干燥及肌肤粗糙的原因,所以最好不要频繁使用。

3、使用电脑、读书或是做家务

使用电脑、读书或是做家务等,碰触物品的次数很多的人并非如此的人相比,比较容易失去保护肌肤的皮脂,干燥粗糙的情况也就容易恶化。

4、不常洗手

脏污油腻放着不管的状态,会使干燥粗糙的情形恶化。应该常常使用刺激性较低的洗手乳洗手。

星彩素描培训 咨询: 18012008848(微信同号) 地址: 原丰县电视台南台院内

安全生产 人人有责

全面落实企业安全生产主体责任

安全施工 人人有责

MEIWEIKA FEI