

火锅吃多了 当心痔疮发作

进入冬季,热腾腾火辣辣的火锅是许多人的心头好。不过,吃太多辛辣刺激、煎炸炙烤、醇酒厚味的食物,不仅容易上火,还容易引发痔疮。在肛肠科疾病中,“痔疮”出血、脱出或发炎疼痛是冬季最易出现的症状。因此,容易便秘、长痔疮的人要警惕疾病发作。

预防 大便干硬可食梨、香蕉、火龙果

适当的饮食、生活调解有助于避免“痔”复发。广州中医药大学第一附属医院肛肠科主任李王玉表示,容易出现痔疮的人,首先在饮食上宜选择平和、温补的食材,如菠菜、菜花、笋、木耳、黄花菜、香菇、鸡肉(蛋)、鹌鹑(蛋)、羊肉、猪肉、动物肝、鲫鱼及红枣、苹果、芝麻、

核桃等。内热体质、大便干硬者可食用梨、香蕉、火龙果等,但不宜久食多食以防寒凉伤脾。尤其不宜多进大辛大热之品,如参、茸、烈酒、辣椒、烧烤煎炸食物等,以免助热生火。

另外,注意早睡早起,避免熬夜、久坐久站。保持大便通畅,一天一行,避免



便秘、久蹲、如厕努挣。便后用温水清洗肛门,保持肛门清洁卫生。日常建议每天适当做提肛运动,有助于控制某些肛门疾患的进一步加重。如果出现反复便血、肛门肿物疼痛等,请尽快到肛肠专科就诊,避免病情延误。

蜂蜜水通便效果好,但不是人人都适合

很多人都知道,喝蜂蜜水是缓解便秘、痔疮的好方法。蜂蜜水适用的人群很多,但却不是所有人都适合。李王玉介绍,蜂蜜水尤其适宜老年人、体弱者、病后、产妇便秘

时食用。然而,痰湿内蕴、中满痞胀及大便泄泻者忌服。

还要提醒的是,蜂蜜不能用沸水冲饮。蜂蜜含有丰富的酶、维生素和矿物质,若用沸水冲饮,不仅不能

保持其天然的色、香、味,还会不同程度地破坏它的营养成分。因而,最好用不超过35℃的温水冲饮。

治疗 饮食疗法+提肛运动

痔疮来了怎么办?李王玉表示,患者在家可通过饮食疗法和做提肛运动,治疗、缓解疾病。

黑木耳6克,柿饼30克,同煮烂食之。或黑木耳6克,水煎服用。

◎提肛功法:早晚各一次

李王玉表示,提肛运动是预防和治疗痔疮的一个有效功法。具体做法如下:

- 1.练习时间宜在早晨醒后,晚上入睡前各练一次。
- 2.练习前仰、闭目、舌顶上腭,双臂自然置于体侧,调匀呼吸,全身放松,意守肛门。
- 3.练习动作,吸气、紧臀、提肛。吸气

◎饮食疗法:蜂蜜、莲藕、黑木耳

- 1.蜂蜜水 蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肺止咳、润肠通便。建议每天用1—2匙蜂蜜,以300ml左右温水冲服。
- 2.莲藕僵蚕汤 莲藕100克,僵蚕7只,红糖120克,加水煎。连汤服下,连服一周。
- 3.黑木耳柿饼汤

控制在2—3秒内;呼气、松臀、松肛。呼气亦控制在2—3秒内。

4.练习次数 一提一松为一次,每次练功30—50下(如遇痔疮发炎、重度痔疮脱垂、肿痛或出血时可以暂停)。

女性吃红豆好处多:

- 1、口感绵软,自然的香甜。多吃粗粮的好处已经是妇孺皆知,一向注重养生

多吃红豆有4益处

的女人们当然不例外,可是大多数粗粮口感粗糙,味道寡淡,但煮熟煮烂后绵软香甜的滋味几乎让人忘了它是粗粮,而是天然的甜品。

2、红豆消水肿。我们常说红豆瘦腿、瘦脸,其实是红豆消水肿的功效,主要红豆是矿物质钾的仓库,是自然界食物钾含量排名前三甲的食物,以补钾著称的香蕉和它相比,简直是小儿科,而且香蕉的热量还很高,减肥的女人不敢多吃。

3、红豆瘦小腹。虽然说没有所谓的局部瘦身食物,但是膳食纤维含量高的红豆能促进肠道垃圾排出,虽然脂肪没有真正减少,但是垃圾少了肚子自然感觉平坦一些,这也是我们追求的效果之一。红豆饭、红豆薏仁粥、红豆沙包子,女人都爱吃。

4、更低脂的优质蛋白来源。减肥

红豆生南国,春来发几枝。愿君多采撷,此物最相思。”唐朝诗人王维的一曲《相思》,让红豆多了一些高大上的文化内涵和情感寄托,不再是简单的果腹食物。如果说吃饱是吃东西的第一境界,吃得营养健康是第二境界,吃出文化和品位是第三境界,那么红豆显然达到了最高境界。

自古以来红豆都是滋补食材,只有宫廷和贵族的女人才有机会享用,它饱满圆润、色泽厚重,很多滋补食材和药膳里都会用到它。到现在红豆再次受到女人们的热捧,因为很多研究都证实,红豆是非常好的减肥食品,而且非常适合女性。

的女人常常会拒绝大鱼大肉那些脂肪含量高的食物,但它们同时也是优质蛋白的重要来源,缺了优质蛋白的重要性无需多言,皮肤、头发、牙齿、骨头、脏器,哪样都少不了它。红豆的蛋白质含量高且吸收率较好,而且热量和脂肪含量低。

吃红豆的注意事项

吃红豆的时候要注意搭配,才能更好地发挥红豆的功效。

与红枣搭配。红枣含有丰富的铁元素,红豆也含有丰富的铁元素,二者相搭,可以帮助人们补充铁元素,有利于补血。

与薏米搭配。薏米和红豆搭配有利于我们通便利尿,排除毒素,帮助我们减轻身体水肿的现象;

与冬瓜搭配。红豆和冬瓜搭配着吃有利于降火解暑,滋润五脏,养胃益脾,还可以滋润皮肤,给皮肤补充水分,保持皮肤健康。

吃火锅有讲究 体质不同选择不同

寒冬时节,又是一年吃火锅的好时光。当气温日渐转冷,不管你是在南方的风雨里颤抖,还是在北方的风雪中狂奔,吃火锅,已经成为了驱寒爽食的首选。有专家提醒,偶尔吃火锅确实可以起到驱寒保暖的作用,但并不是所有人都适合吃火锅,不同的人有不同的体质,应该选择不同的食物,否则可能会适得其反。

体质虚弱的“虚火”,虽然容易出现“上火”,但同时又易疲倦体力差、或大便稀或怕风、或下腹下肢冷痛等寒性症状,表现为体质的真寒假热,一般情况下,吃完火锅之后没有口干、喜喝冷饮就说明吃火锅没问题。

热性体质人群吃火锅时应选用清润汤底,如增加豆腐、白萝卜、马蹄等,选用清水代替麻辣辣汤底,选择清补凉如淮山、白莲子、麦冬等。在吃火锅中途增加蔬菜摄入,但注意蔬菜不宜久煮,否则清火作用及营养都会减少。

食物不要过烫,以免损伤口腔及食管黏膜,引起“上火”。吃火锅中途搭配水果,如雪梨、橙等,以清热润燥。

随着天气渐渐转凉,大多数人在饮食习惯上开始偏好以肉类来进补,但别忘了素食也是进补的高手,比如红薯。

热性体质:多选用清水汤底和蔬菜 专家介绍,热性体质可细分为两类,一类是体格健壮的“实热”,另一类则是

红薯有三大营养亮点。红薯是典型的高钾低钠食物,其膳食纤维含量很高,比看着有筋的大白菜高很多。而且,新

鲜红薯的维生素C含量比西红柿、苹果还要高一些,既耐热又怕水,不易在加工过程中流失。

“心”不同,营养特长也不同。红黄心红薯中的胡萝卜素含量要高一些,对保护视力更有益处;白心红薯的粗纤维含量高,含糖量比红黄心高出4%—5%,口感更甘甜;紫心红薯晒和花青素含量较高,是名副其实的抗氧化高手。

不过,红薯虽好,但也要留心几件事:

吃红薯别忘减主食。红薯含的碳水化合物和能量与等量大米几乎相当,吃一两红薯就应少吃二两米。而且,红薯吃多了

易在胃肠道里产生大量的气体二氧化碳,让人腹胀、打嗝。吃主食的情况下,建议吃100—200克即可。

空腹吃红薯要谨慎。肠胃功能比较弱的人,空腹食用红薯易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。肠胃功能正常的人吃,影响不大。最好是高温加热后趁热吃。胃溃疡、多酸性慢性胃炎的人要少吃,以免病情加重。

吃红薯找好配餐。单吃红薯缺少蛋白质和脂质,最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,才不会营养失衡。比如在吃红薯时,也少吃点猪肉,可促进对脂溶性β胡萝卜素和维生素E

的吸收;还可以搭配一些咸味菜肴,既调节口味,又能减少胃酸,消除肠胃的不适感。

红薯熬粥,不腹胀

熬红薯粥。担心吃红薯腹胀,可与小米或糯米一起煮粥喝,缓解不适感。

蒸煮红薯。先将红薯放在盐水中浸泡10分钟后再蒸煮,可降低氧化酶的作用,减少腹胀。

烤红薯。可用微波炉或烤箱来自制烤红薯,这样比外面买的更安全。烤红薯含糖量更高,吃着更甜美。而且碳水化合物在120℃以上时会产生芳香物质,蒸煮温度达不到。

(本报综合)

山东省著名商标 山东省十大品牌 山东省调味品行业标准化生产示范基地

真材实料 抱犊调料

抱犊食醋选用优质粮食为原料,吃的更放心。

- 485ml袋装食醋,超大容量,更实惠。
- 400ml袋装精品食醋
- 1.9L五粮老陈醋
- 800ml优质米醋

抱犊调料 家家需要