

养生当数秋栗

在进入秋天之后,素有“干果之王”美誉的栗子将会上市。秋天的板栗可以算得上是真正的“养生高手”。它不仅在国外被称为“人参果”,还因为有益于肾健脾、益胃平肝等功效,而有着“肾之果”的美名。

维生素B2的含量至少是大米的4倍;每100克中还含有24毫克维生素C,鲜板栗所含的维生素C比西红柿还要多,更是苹果的十多倍;另外,栗子中钾的含量比号称富含钾的苹果要高4倍。

益气健脾健胃厚肠

栗子是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,保证机体基本营养物质供应。因而,栗子具有益气健脾、厚补胃肠的作用。

维生素B、C含量高

中医认为,栗子性味温和,入脾、胃、肾经,有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用,可治反胃、泄泻、腰腿软弱等症。栗子的维生素B族含量丰富,其中

生栗子还能用于跌打损伤,生栗捣烂如泥,敷于患处,可治跌打损伤,筋骨肿痛,而且有止痛止血、吸收脓毒的作用。

栗子是老年人理想果品

中医认为,栗子是老年人理想的保健果品,丰富的天然维生素C能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用。

唐代孙思邈称栗子为“肾之果也,肾病宜食之”。明代李时珍也曾记载:“治肾虚腰脚无力,以袋盛生栗

悬干,每旦吃十多颗,次吃猪肾粥助之,久必强健。”

老年人常吃栗子,可防老抗衰。栗子有健脾补肝、强身壮骨的功效,对肾虚效果也很不错,特别是老人肾虚、大便溏泻更为适宜。

北栗补肾南栗健脾

我国板栗有南北方之分,功效也有所区别:北方栗个头小,含水量少,性偏温,补肾功能较强,健脾作用偏弱;南方栗个头大,含水量高,性平,健脾益胃作

用较强,对消化不良、消化道溃疡、慢性腹泻等患者来说是很好的食补佳品。

阳虚畏寒者,盐炒北栗子最好;口舌生疮、咽干口苦等脾胃积热者,可少量生吃栗子,南栗子最优;偏肾阴虚者,潮热盗汗,失眠多梦,可用栗子煮饭,南北皆可。

糖尿病患者别多吃

鲜板栗蛋白质含量4%~5%,虽不如花生、核桃多,但略高于煮熟后的米饭。因此,吃栗子时,应避免

吃得太多,尤其是糖尿病患者,以免影响血糖的稳定。板栗含有的糖分是比较多的,而且还会影响代谢。

总而言之,栗子生吃难消化,熟食又易滞气,所以一次不宜多食。最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,而不是饭后大量吃,以免摄入过多的热量,不利于保持体重,每日最好不要超过10颗。

此外,无论是生吃还是炒食、喂食,均须细细咀嚼,连津液吞咽,可以达到更好的补益效果。

(据《法制晚报》)

牛奶过期护肤好

近期热播的电视剧《延禧攻略》中,美艳的高贵妃给人留下了深刻的印象。在剧中,高贵妃“爆料”说,之所以能保持肤白貌美,都是因为每天都拿鲜牛乳沐浴。这就引起了不少人的好奇,牛奶护肤、美肤的效果真的那么好吗?

中医学认为,牛奶不管是直接喝掉,还是

进行适当加工,都是不错的营养食物。而牛奶可以美容这一功效其实很早就已经被我们的祖先所掌握。牛奶能防止肌肤干燥,并可修补干纹,还可以给肌肤补充充分的营养,帮助肌肤消炎、消肿与舒缓皮肤的效果。如果一不小心牛奶过了期,这时候,不妨用其来敷脸,这种牛

奶的护肤效果反而更好。牛奶变质后会产生一些乳酸成分,这些成分能够去除表皮老化细胞的角质,抑菌消炎,减少痘痘的发生。而且牛奶中的蛋白质可以让皮肤变得更加光滑有弹性,可以起到美白皮肤的作用。

不过,千万不要因为觉得过期牛奶护肤好,而

故意去把牛奶放到过期再用。每天喝牛奶的时候,稍微留下一点,就足够每日洗脸使用。将棉花在冷牛奶中浸湿,再敷在额、颊部上,待牛奶干后再擦拭,如此反复2~3次,最后用清水洗净。至于晒伤、患湿疹或斑症的皮肤,若用牛奶作敷霜,会更有效。

(据《健康报》)



方便面：我没你们想的那么垃圾

为了节约时间,有些人喜欢用泡面替代正餐。但是泡面一直被冠以“垃圾食品”的名号,对泡面的诋毁已不仅限于“油炸食品”“高油高盐”等槽点,甚至衍生出“泡面毒性”“高防腐剂”等传言。

吃包泡面要解毒32天?

“吃一包泡面解毒需要32天”“泡面一个月只能吃一包”。真是这样吗?仔细查看泡面的配料表,可以看见密密麻麻的添加剂,这么多食品添加剂,吃多了不会伤身体吗?其实能加入食品中的添加剂都是符合国家要求的,只要不是天天吃,对身体是没有什么影响的。

食物进入人体后,会有以下几种可能:1.不被吸收,经胃肠道直接排到体外;2.被吸收进入血液,在肝脏的作用下被分解成其他物质,也就是通常说的“解毒”;3.经肝脏分解的产物,或者没有被分解的物质,经过肾脏过滤随尿液排到体外;4.部分随着血液循环到达身体某些部位,危害细胞正常活动而产生危害。

泡面只会出现前3种情况,而且分解和排出的速度都是由具体成分决定,不是遵循所谓肝脏的“32天解毒周期”。

泡面添加很多防腐剂?

这种说法就更不科学了。泡面里可能含有防腐剂,但也只是极少的量(有的品牌没有)。泡面常由几部分组成:面饼、菜包、粉包、酱包、油包。

面饼的水分含量很低,水活度也很低,无法被微生物利用,不需要防腐剂。菜包、粉包分为干燥的和含水的。干燥的蔬菜水分含量极少,微生物无法生长,因此不需要用防腐剂。含水的菜包,例如酸菜包,因为特别咸、特别油,不适合微生物的生长,不需要用防腐剂,酱料包也是如此。

因此,大家也不必对防腐剂过度恐慌。泡面干燥、高油、高盐的特性使得它天生就不怕腐败,企业从成本控制师让消费者放心的角度,一般不会主动添加防腐剂。(据《大河报》)

口腔溃疡位置固定当心癌变

前些日子,张女士被口腔溃疡折磨得近乎崩溃。她的口腔溃疡反复发作,还多处齐发,严重影响了正常生活,家人陪她多处就医都不见明显好转。

口腔溃疡是口腔黏膜病里发病率最高的,又称复发性阿弗他溃疡,有周期性、自限性和复发性三个特点,典型的溃疡形

态符合“红、黄、凹、痛”四个临床特点。如果口腔溃疡位置不固定,两周左右能愈合,就不必太担心,但如果位置固定并且长期不愈,或反复在同一个地方发作,就要提高警惕了。还要注意去除口腔内的局部刺激因素,如不良修复体、牙齿残根、残冠及龋齿的边缘比较锐利

的部位等,否则可增加癌变概率。

口腔专家提醒,还有一种口腔黏膜病叫口腔扁平苔癣,是指口腔黏膜上出现白色丘疹连成的网状、树枝状、环状条纹或斑块等,有时伴有基底黏膜充血、糜烂,可位于口腔黏膜上任何部位,发病率高,有一定的癌变

率。口腔扁平苔癣充血糜烂后,一定要及时治疗,因为充血糜烂长期不愈合的部位更容易癌变,并一定要遵医嘱按时复诊,监测病情是否反复或加重。此病容易受生活习惯以及情绪的影响,因此,患者要养成良好的生活习惯,并注意调畅情志。

(据《健康报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ:1169657700</p>	<p>声明·公告</p> <p>广告刊登热线:0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>	<p>微信办理</p>
	<p>单位招聘</p> <p>学校食堂招聘帮厨5名 洗碗工1名18748196491</p>	
<p>合作招商</p> <p>内蒙古中环光伏材料有限公司拟对厂内各库房管理工作、厂外物流整体外包,欢迎符合要求的企业参与谈判。</p> <p>一、参与资格 1.营业执照范围包括仓储及物流 2.具有三项及以上大型综合仓储物流一体化服务管理经验,并提供业绩证明 3.具备先进的仓储物流信息系统 4.具备24小时物流车辆调配能力 二、参与途径 1.公告期限:9月6日-9月10日 2.地点:呼和浩特市赛罕区宝力街15号 3.联系人:魏女士15924514950</p>	<p>招商加盟</p> <p>诚招代理商 央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂,无化学成分,去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。 现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262</p>	<p>出租转让</p> <p>商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p> <p>卖房 南二环市医院南,现房114m²,卖56万,买上可装修。电话:2503938</p>
	<p>POS机 诚招代理商 电话:18247145666</p>	<p>老年公寓 天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>
	<p>房产销售</p>	<p>公告声明 金秀兰遗失身份证,号150103195310122020再理。废。</p>