



图据AI生成

试试3种食药同源果蔬

有助抵御流感侵袭 感冒后可尽快康复

药用价值。金桔富含维生素C、 β -胡萝卜素及钾、镁等矿物质和膳食纤维,其中维生素C的含量远超苹果和梨等水果。国家卫生健康委针对流感导致咳嗽的食养建议中,多次提到了金桔,并给出了食养方。

金桔马蹄饮。配方:金桔100克(不切开)、马蹄50克(去皮切碎)、桔梗10克。制法:上述原料放入锅中,加适量清水,煎煮约40分钟至200毫升即可。服用方法:分3-4次/日,趁热服用。功能:清热化痰、理气止咳。适用于:咳嗽伴有咽痛,咯黄痰,身热或烦热,口苦等。

葱白:有“驱寒能手”之称

葱白在食药同源食物中占有非常重要的地位,其功效在中医书籍中有着明确记载,有发汗解表,散寒通阳的功效。流感轻症时,如果出现怕冷、轻微发热、头痛、鼻塞、流清鼻涕等,不妨参考下列的食疗方操作起来。

葱白大米粥。配方:大米

(糙米为佳)或小米50克,带须鲜葱头(到葱白部分)7-8根,生姜5片,陈醋适量。制法:先将水煮开后加入大米或小米、生姜煮30分钟,然后加入葱白,煮至米熟烂,最后加入陈醋5-10毫升调味起锅。服用方法:趁热服用。功能:解表散寒,益气和中。适用于:全身酸痛。

山药:食药同源典型代表

山药是典型的秋冬季节食材,也是食药同源的典型代表。从中医角度看,山药可用于健脾止泻、补肺止咳、固肾益精。当脾胃变弱,食欲不振,可以在日常的饮食中,加入山药,帮助自己尽快恢复胃口。也可参考以下食疗方。

芡实山药粥。配方:芡实15克,山药30克(干),粳米30克。制法:芡实洗净,山药洗净去皮切段,与粳米一同放入锅中熬制。服用方法:熬熟即可食用。功能:健脾利胃、益气止泻。适用于:腹泻等。

据中国疾控中心微信公众号

坚持这种饮食 保护肝脏改善代谢

脂肪肝现更名为代谢相关脂肪性肝病,在我国流行率达30%以上。顾名思义,它跟代谢有关,如果适当挨饿,通过代谢入手,减少热量摄入,对脂肪肝是有好处的。

间歇性断食该怎么吃?

普通健康人群,尤其是有脂肪肝的人群,可以尝试“5:2断食法”。即在一周中选择2天严格控制热量的摄入,其他5天正常饮食。在禁食日内,可以摄入少量牛奶、鸡蛋,总热量要控制在500千卡以下。

此外,适当增加蔬菜和水果的摄入量,有助于补充维生素和矿物质,维持身体的正常功能。

牛奶+燕麦片 不利于钙吸收?



牛奶富含蛋白质,燕麦片富含碳水化合物,二者一起食用既可以提供能量,还可以保证蛋白质进入体内后更好被利用,从这方面来说营养搭配是比较合理的。

不过燕麦片属于粗粮,它富含膳食纤维,还含有一定量的植酸,如果食用量太大会影响人体吸收钙。

所以,一般成年人这样吃是没有问题的,如果是骨质疏松症患者就不太建议用牛奶泡燕麦片吃了。

均据CCTV生活圈

近来,气温骤降,身体的免疫力可能会受到影响,也是流行性感冒趁虚而入的时节。大家可以通过食养提升自己的抵抗力,即便感染了流感,也可以在感染期和康复期进行合理膳食搭配,帮助自己尽快恢复健康。在这里给大家介绍几种食药同源的蔬果和佳肴。

金桔:应对流感导致咳嗽

金桔营养丰富,在冬季的水果中有着独特的营养优势和

每天5分钟“搓”出好气色

寒为冬季的主气,最容易损伤人体的阳气。中医认为,“搓”这个动作,属于按摩推拿中的摩、推、擦法,能够疏通经络、充盈气血。每天花上5分钟搓一搓身体的这些部位,不仅能暖身驱寒,还能让您面色红润。

搓双手:经常搓手能直接刺激这些经络节点,让气血快速通畅。

具体方法:掌心相对,手指并拢相互揉搓,感受掌心发热;搓手背,将手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,用掌心着力揉搓手背,双手交换

进行;搓手指,弯曲各手指关节,半握拳后把指背放在另一手掌心,旋转揉搓指节,双手交换完成。

搓头部:搓额头能直接增加大脑供血量,尤其是重点搓太阳穴和印堂穴,还能调节神经系统,让思路更清晰。

具体方法:用指腹着力,左右侧额头各搓100次,力度轻柔不拉扯皮肤;搭配手指梳头:双手手指分开,从额头前发际线开始,向后梳理至后颈,再从头部中央向两侧梳理,重复30至50次。

搓腹部:通过搓按腹部,

能促进胃肠之气下行,帮肠胃“动起来”。

具体方法:若有排便困难、下腹胀满的情况,用掌根沿腹部外圈(以肚脐为中心,向外延伸一个手掌的宽度)顺时针方向搓按。

搓脚心:搓按足心不仅能强肾活络,还能帮助安神助眠。

具体方法:先把双手搓热,用左手掌搓右脚心,右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,以脚心发红发热为宜;湿搓法,把脚放在温水盆中泡至发红,再按干搓的方法操作。

据养生中国