

晚睡族如何“补”好受伤的肝

熬夜对肝脏的损伤堪称“暴击”，如果你长期在23点以后睡觉，一定要学会养护肝脏。肝脏离不开的7种营养：

脂肪：动力机

脂肪不是肝脏的敌人。要养肝护肝，每天吃的食物中，脂肪至少占20%。如瘦肉、低脂牛奶、虾等低脂食物是首选。

蛋白质：维修工

鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物，能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。

糖：保护伞

糖是保护肝脏的重要物质，

如果一个人长时间处于缺乏能量的状态，就会影响肝脏功能。糖类的主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等。

维生素A：防癌药

维生素A可抗肝癌，阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使正常组织恢复功能，还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。富含维生素A的食物有：番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品等。

B族维生素：加油站

B族维生素能加速物质代谢，还能修复肝功能，防止肝脂肪变性，进而起到预防脂肪肝的作

用。爱喝酒的人尤其要多补充点，B族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性，从而起到护肝作用。富含维生素B的食物有：猪肉、黄豆、大米、香菇等。

维生素E：抗衰老

维生素E能起到阻止肝组织老化的作用，是治疗非酒精性脂肪肝的新武器。富含维生素E的食物有：麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜等。

绿色食物：解忧散

中医说：“青色入肝经”，绿色食物能有益肝气循环，舒缓肝郁。比如西兰花、菠菜、青苹果等。

据《人民日报》

食疗也可治乳腺增生

患上乳腺增生的时候，吃什么食物好呢？

1、平时要多吃绿色蔬菜、豆制品、奶制品、海藻类、鱼类、浆果类水果。甲鱼、泥鳅、黄鱼、海参富含多种微量元素，有保护乳腺的作用。

2、多吃橘子、橘饼、牡蛎等行气散结之品，忌食生冷和辛辣刺激性的食物。

3、乳腺增生患者可以多吃一些含有维生素B6和维生素E的食物，如米糠、花生、芝麻等，这些食物可以防治乳腺恶性增生。含有维生素B6和维生素E的食物，如米糠、花生。

推荐食谱：肉苁蓉归芍蜜饮

肉苁蓉15克，当归10克，



赤芍10克，柴胡5克，金橘叶10克，半夏10克。

制作方法

1. 将肉苁蓉15克，当归10克，赤芍10克，柴胡5克，金橘叶10克，半夏10克分别拣去杂质，洗净。

2. 将以上材料晾干或切碎，同放入砂锅，加适量水。浸泡片刻，煎煮30分钟，用洁净纱布过滤，取汁放入容器。

3. 待其温热时，加入蜂蜜30毫升，搅拌均匀即成。

4. 上午、下午分服。

据养生堂

做糖醋鱼、糖醋排骨等菜品时要想味道好是有窍门的：

糖和醋比例是2:1，便可做到甜酸适度。

炒菜过程中应先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固，这样便会“吃”不进糖分，造成外甜里淡，味道难以进入。

糖醋里脊

原料：里脊肉300克，番茄酱，姜，盐，胡椒粉，白糖，白芝麻，淀粉，鸡蛋清一个。

做法：

1. 姜切丝，里脊切丝，里脊用盐，胡椒粉，蛋清和姜丝腌10分钟；

2. 里脊加入淀粉，用手抓散，让所有里脊都沾上淀粉；

3. 锅内放油，油热后把里脊入油锅炸至微黄后，捞出；

4. 所有里脊炸好后，再把锅内的油加热，再次放进去复炸一次，捞出；

5. 把锅内的油倒出，剩下一点油，把番茄酱，糖，芝麻一起放进去小火炒至冒小泡；

6. 放入半碗水，熬到汤汁浓郁，把炸好的肉丝放进去拌匀，最后撒些白芝麻装饰即可。

据搜狐网

新知

啤酒有助预防老年痴呆



日本一项为期三个月的最新研究发现，啤酒含有“异α酸”，或有助预防认知障碍。东京大学农学生命科学研究科博士阿野泰久表示，“β淀粉样蛋白”具有神经毒性，会诱发脑细胞凋

亡。而啤酒的苦味成份“异α酸”（来自酿酒原料之一的啤酒花）具有抑制“β淀粉样蛋白”积聚的效果。阿野泰久还指出，“异α酸”能激活大脑中小神经胶质细胞这种免疫细胞的功能，从而增强清除“β淀粉样蛋白”的机制，预防阿尔茨海默病。

据凤凰网

腹泻能冲走有害菌

美国波士顿布莱根妇女医院一项研究表明，拉肚子可以将可能引起感染的细菌排出，这其实是人体的一种自我保护机制。在细菌感染的初期，腹泻在清理病原体方面扮演了重要的

角色。这是身体在告诉我们，它正在对抗感染，而因腹泻流失的营养也应该补充。比如说，像钠、钾之类的矿物质可通过食用富含矿物质的食品来补充。

据《城市快报》

慢速游泳可防抑郁

广州市国民体质监测中心专家、运动医学硕士周同说，慢速长游，是适合老年人的耐久性运动减肥项目。因为水的浮力作用，老人不需费很大力量，就可以在水中运动。而且游泳时身体呈水平状态，各关节承受的压力和拉力比起跑步等运动要小得多，减少了老年人受伤的可能性。

更奇妙的是，“慢速游”还有调节情绪的作用。游泳时水流对全身体表的摩擦和冲击，会形成一种特殊按摩方式，这种自然的抚摸和按压，不仅使全身肌肉得到放松，还会使心情舒畅，对改善老年人单调的心理环境、防治老年性抑郁症都有积极的意义。

据中国青年网

西兰花有助防治糖尿病

瑞典哥德堡大一项新研究发现，一种西兰花浓缩萃取物或是天然的降糖药，其一种名为萝卜硫素的化学物质能够降低糖尿病患者的血糖水平。

研究团队发现，服用萝卜硫素的受测者的血糖水平相比于对照组（服用安慰剂）平

均降低了10%。患有“调节异常”的糖尿病肥胖患者的血糖水平降低幅度最大，而他们的基准血糖浓度最高。虽然10%听起来不是那么多，但却足以降低发生在眼睛和肾脏的并发症的风险了。

据中国生物技术网

巧用药膳治肺虚咳嗽

秋季饮食应以低脂、低盐、清淡为主，因此可选择进食鱼腥草炖猪肺。此道药膳，有着“岭南汤王”之称的广东省中医院药师余自强曾极为推崇。

做法：新鲜鱼腥草洗净；把猪肺喉部接在水龙头上灌满水，用力挤压，反复多次，并用生粉洗净，再冲洗净，然后切段

状。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），用武火煲沸后，改用文火煲约2个半小时，调入适量食盐和生油便可（此量可供3-4人食用）。功效：鱼腥草与补肺润肺的猪肺组成此菜，具有消炎解毒、滋阴润肺的功效。

据《成都日报》

海苔不宜多吃

海苔营养丰富，但却是富含碘的食物，以市售海苔产品为例，一小包约6克，约含150微克碘。中国营养学会推荐14岁以上人群每天碘摄入量为150微克，最高可

耐受量1000微克/天。因此不建议把海苔当零食经常大量吃，否则可能造成碘摄入超标，而海苔中含有的碘和雌激素正是甲状腺腺的两大诱因。

此外，海苔中除了紫菜，还有白砂糖、盐、蘑菇汁等调味成分，有些海苔需加入大量油脂才能产生酥脆的口感，所以也不宜多吃。尤其是幼儿和患有高血压的人群，不要常吃，吃完后要及时喝水。

据养生之道网



时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
购时尚

