

这几种食物,堪称人体“灭火器”

春节假期酒席聚餐必然少不了。可这么几天下来,餐桌上的大鱼大肉、煎炸五辛等热性食品吃下去,不少人出现便秘、喉咙痛、口腔溃疡等上火的情况。该怎么办?

从中医来说,“火”按照脏腑辩证分5种,可以根据下表看看自己属哪种。

1.心火。症状:心烦、口舌生疮、面红。

2.肝火。症状:头痛、目赤、两肋胀痛、口苦。

3.胃火。症状:口臭、牙龈肿痛、胃腹胀痛。

4.肺火。症状:咳喘、痰黄。

5.肾火。症状:小便热灼、腰脊酸软、耳鸣。

宝宝为何会缺锌?

在宝宝的成长过程中难免会碰到孩子缺锌的现象,而父母有没有真正考虑过孩子为何会缺锌?原因是什么呢?

1.高温烹制。中国人传统膳食习惯中,煎、炒、烹、炸等高温烹制过程会导致菜品中很多营养物质流失,特别是锌的流失很大。

2.被动吸烟。被动吸烟的儿童容易出现缺锌的现象。烟雾中含有一种毒性很强的重金属元素镉。镉和锌在吸收时互相干扰,在体内也有对抗作用。

3.吸收不良。各种原因所致腹泻皆可减少锌的吸收,尤以慢性腹泻如吸收不良综合征、脂肪泻、腺囊性纤维性变等。谷类食物中含植酸盐与粗纤维多,妨碍锌的吸收。

4.丢失过多。如反复失血、溶血、外伤、烧伤皆可使大量锌随体液丢失;肝硬化、慢性尿毒症等因低白蛋白血症所致高锌尿症,一些药物可致锌缺乏。

宝宝到了4-6个月之后,可以根据需求和实际情况添加辅食,这个时候如果缺锌,可添加一些富含锌元素的辅食。动物性食物的含锌量高于植物性食物,人工喂养的婴儿可从4个月起,添加容易吸收辅食,如瘦肉末、蛋黄、鱼泥、动物肝、牡蛎、花生米粉、核桃仁粉等。

由于影响锌吸收的因素很多,尤其是厌食的孩子往往呈恶性循环状态,很难从食物中得到需要的锌,必须药物补充。不过需要当心锌的有效剂量与中毒剂量相距甚小,使用不当,很容易导致过量,诱发缺铁、缺铜、贫血等一系列病症。

教育孩子从小养成不挑食、不偏食的好习惯,注重饮食结构合理平衡,粗细杂粮混合搭配,这样孩子一般是不会缺锌的。平时还应注意少吃甜食,以免影响锌的吸收。

这些食物,对应体内的不同火

1.心火——心烦、口舌生疮、面红

心火可以分虚实。如果是实火,通常有口干、小便黄少、便秘等症状。而虚火常由血虚或阴亏所致,心阴不足就会出现阴不制阳、虚热化火的情况,通常表现为低热、盗汗、失眠等。

心火旺盛,可适当多吃点苦味食物,比如苦丁茶、莲子心、苦瓜等。这些食物既能泄心火,又能养心阴。此外可用灯芯草、柿饼、淡竹叶煮水,下心火。

2.肝火——头痛、目赤、两肋胀痛、口苦

肝火同心火类似的地方是,也有情绪上的表现。不过,相对而言,肝火的特征表现在易怒上,有的人明显到“火”一点就着,常被一点小事气得面色通红、胸闷头晕。

另外人还会有心烦气躁、心慌心悸、睡眠不好、小便黄赤等表现。

面对肝火旺的情况,首先要在生活上学会调节自己的情绪,科学地宣泄和疏解,不要将生气的事反复“温习”,自己气自己;其次,在饮食上,可以多吃点酸性食物,比如山楂、西红柿、猕猴桃、葡萄、石榴等;另外,像菊花、夏枯草等泡茶也能清肝火。肝火大都是阴不制阳,也就是水少了,火多了。为了让火灭下去,就得加水,而酸是补肝阴的,这样就能使阴阳平衡。

3.胃火——口臭、牙龈肿痛、胃腹胀痛

胃火的产生,主要在于吃。春节油腻的东西吃得太多,容易影响脾的运化功能,胃里面留存的东西就会化热、化火。另外,饭桌上喝的太多高浓度的烈酒,使胃的负担加重。

胃火通常表现为口臭、口干、口苦、牙龈肿痛、胃脘灼痛、腹痛便秘等。实热者容易表现为消谷善饥(容易饿),口臭、大便臭、干结;虚热者容易表现为饥不欲食(肚子饿但不想吃),没胃口。

实火者可多吃豆腐下火;虚火者可用石斛、沙参、麦冬煲汤养阴。

4.肺火——咳喘、痰黄

肺热的人一般表现为咽喉疼痛、口眼干燥、咳嗽、咳痰。实热者咳声重浊,痰黄稠;虚热者声低气怯,痰少或无痰。

清肺热可以用这两种食材:一种是梨子,另一种是荷叶。梨子性寒、润肺,可捣碎榨汁喝。荷叶芳香、利湿、清肺热、宣发浊气。在民间菜谱中,荷叶蒸鸡、荷香东坡鱼、绿豆荷叶粥等,都是脍炙人口的名菜。

5.肾火——小便热灼、腰脊酸软、耳鸣

肾火典型的人,主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛,有的会伴有腰膝酸痛及遗精等。平时可以用枸杞子泡茶饮,另外加服中成药六味地黄丸等;知柏地黄丸则多用于潮热盗汗、耳鸣滑精、小便短赤等肾阴虚者。

两道药膳下火 无痛一身轻

1.苦竹叶粥——治便秘、眼睛疼

【材料】苦竹叶 12 克,生石膏 30 克,粳米 100 克,白糖适量。

【作法】苦竹叶、石膏放入锅中,加适量清水煎,去渣取汁。然后将米洗净,放入煎取的汁液内一起煮粥,粥将熟时调入适量白糖,分两次食用。

【分析】此方出自《圣济总录》。平时因肝胃火炽而导致的目赤肿痛、视物不清,以及便秘、口干等,用此粥都有很好的效果。

2. 五汁饮——治口干、嗓子痛

【材料】雪梨 100 克、荸荠 50 克、鲜芦根 20 克、麦门冬 10 克、藕 50 克。

【作法】先将梨切成块,藕切成条,荸荠去皮切碎。将麦门冬放入锅中,加水煎 15 分钟。同时将梨、藕、荸荠一起放入榨汁机中榨出汁。然后将煎汁与榨好的汁倒在一起,这道五汁饮就做好了。每天早、中、晚各 1 次,每次 1 杯。

【分析】五汁饮出自清代医家吴瑭的《温病条辨》,它最主要的功效就是治温病,比如热灼津伤而导致的口渴、嗓子痛、口舌生疮、腹胀胃口差、口苦、唇干舌燥等上火症状,喝下去见效很快。脾胃虚寒的人,如一吃凉东西就不舒服、拉肚子的,就不宜服用了。



啤酒的发展历史大致过程是怎么样的?

啤酒的起源与谷物的起源有着密切的关系,这是因为谷物是酿酒所需的原料之一,没有谷物,谈何啤酒呢?

人类使用谷物酿造酒类饮料已有 8000 多年的历史。已知最古老的酒类文献,是公元前 6000 年左右古巴比伦人用黏土板雕刻的祭祀用啤酒制作法。

公元前 4000 年,美索不达米亚地区已有用大麦、小麦、蜂蜜制作的 16 种啤酒。公元前 3000 年起开始使用苦味剂。

公元前 18 世纪,古巴比伦国王汉穆拉比颁布的法典中,已有关于啤酒的详细记载。

公元前 1300 年左右,埃及的啤酒作为国家管理下的优秀产业得到了飞速的发展。拿破仑的埃及远征军在埃及发现的罗塞塔石碑上的象形文字表明,公元前 196

年左右啤酒在当地已非常盛行。苦味剂虽早已开始使用,但首次明确使用酒花作为苦味剂是在公元 768 年。啤酒的酿造技术是由埃及通过希腊传到西欧的。

公元 1~2 世纪,古罗马政治家普利尼曾提到过啤酒的生产方法,其中包括酒花的使用。

中世纪以前,啤酒多由妇女在家庭酿制。到中世纪,啤酒的酿造已由家庭生产转向修道院、乡村的作坊生产,并成为修道院生活的一个重要内容。中世纪的修道院,不仅改进了啤酒的酿造技术,而且啤酒的贸易关系逐渐建立并掌握在牧师手中。

在中世纪,欧洲百姓可用啤酒来向教会交纳什一税、进行交易和向政府缴税。

中世纪,德国啤酒的酿造业主们组成同业公会。使用啤酒花作苦味剂的德国啤酒此

时已大量输往国外,不来梅、汉堡等城市均因此而繁荣起来。

17 世纪初,由荷兰、英国的新教徒将啤酒的酿造技术带到了美洲大陆。1637 年美国人在马萨诸塞州建立了最初的啤酒工厂。啤酒业的迅速发展,使美国一跃成为超过德国的啤酒生产大国。

19 世纪中叶,德国开创了下面发酵法(采用“下面酵母”生产发酵结束后酵母沉降到发酵容器底部。),这种方法使啤酒的质量有了大幅度的提高,啤酒制造业得到了空前的发展。19 世纪德国颁布法令,严格规定啤酒的原料以保持啤酒的纯度。

随着工业技术的进步和电子技术的应用,啤酒的配制、酿造、贮存运输都有了很大的改进和发展,从而使啤酒的品质更加稳定,品种更加多样化。

