

米饭里面加点它，4大病症一周见效，一定要告诉家里做饭的人~(图)

【阿波罗新闻网 2016-08-29 讯】



米饭是我们日常饮食中必不可少的东西，但是您一定不知道，米饭除了可以填饱肚子，如果在米饭中加点儿料，那么很多困扰我们的毛病也会随着每天吃下去的饭轻松解决掉。



净化血液降血脂

一把糙米和黑米



糙米无论是对于高血脂还是糖尿病来说，都是绝佳的主食选择。在降低胆固醇、调节血糖的同时，对于心脏和其他各个器官的保护作用不可忽视。

另外，其有助于新陈代谢，对于净化血液、预防疾病、健脑都大有益处。



大米由于过度的精加工，其最有营养的部分被打磨机脱去。

而黑米刚好能够填补这个空缺，其B族维生素含量是普通大米的4倍左右。维生素B族又是目前我们精细饮食习惯中极为缺少的。

平稳血压养五脏

米饭中加点儿豆



无论是黑豆、红豆、豌豆、运动还是大豆，从现代医学的角度看，其中含有丰富的蛋白质和矿物质，是很好的蛋白质和矿物质的来源。而豆类中富含的不饱和脂肪酸、丰富的钾钙镁等矿物质，对于平衡血脂，稳定血压保护心脏，预防冠心病来说，尤为适合。



豆子的颜色各异，这从中医角度看，就对应着不同的脏器。比如：

红豆入心，被李时珍称为“心之谷”；

黑豆入肾，是日常补肾的最安全的食品；

绿豆入肝，可清肝明目降火解毒.....

健脾和胃保心脏

白饭里面加把“麦”



这里说的麦，是大麦和燕麦。大麦入脾胃二经。可和胃，宽肠，利水。有消化不良、小便黄、脾虚等情况，可以适量多吃。



燕麦是各国都推荐的保护心脏和血管、对付糖尿病、抗癌延寿的食物。

其在美国《时代》杂志评选的“全球十大健康食物”中位列第五，是唯一上榜的谷类。

香甜软糯促消化

蒸米饭加点醋

在米饭中加些醋，可使蒸出来的米饭香气四溢、粒粒晶莹，松软可口。

但加醋的好处不止于此。对于消化不好的老年人来说，吃这样的米饭，会很好消化，可以减轻肠道的负担。

这些您一定要收好了，不要下次再遇到什么问题的时候不知道怎么办咯~

也要一定要提醒更多的人，饮食就是最好的药，吃对了，健康长寿都不是问题哦！

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0829/794616.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]