

最普通的东西才最养生，惊醒亿万人！图

【阿波罗新闻网 2016-10-18 讯】



第17届国际营养学大会提出了“食物是最好的药物”的理论，食药兼用的理念，也贯穿中国几千年的饮食文化。看似简单的买菜做饭蕴含着丰富的养生奥妙。

今天，就让专家教授介绍一些实用的食疗方法。



春吃莴笋降血压



相比于各种降压药，其实每日食饭种多用点莴笋就能有效达到饮食控压的目的。莴笋的含钾量较高，有利于促进排尿，减少心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。

患有高血压的老年人在春季除了在医生指导下坚持用药外，在日常饮食上，可多吃具有降压、护心脏功效的时令蔬菜，莴笋就是一个不错的选择。

胆固醇高每天吃两块红薯



根据日本东京大学一项关于食物对胆固醇影响的实验研究，发现红薯的作用是其他130种食物的10倍，可以成为胆固醇克星。所以，每天早晚两片红薯，对胆固醇的降低很有好处。

李时珍曾说过，“红薯食之使人长寿少疾”、“红薯能补中和血，暖胃，肥五脏，充粮食延年益寿”，红薯的好处古来有之。中央保健委员会预防保健会诊专家赵霖嘱咐道：

红薯不宜生吃，因为细胞膜未经高温破坏，淀粉难以消化；二是红薯含“气化酶”，食之过多，会出现腹胀、烧心、打嗝等不适。

因此一定要蒸煮或烤熟，最好与玉米搭配，这样食之甘爽，保健益寿。

血脂高吃点冻豆腐



日常饮食中也有能降低血脂的好东西，冻豆腐就是特别好的一种食物。冻豆腐含有丰富的不饱和脂肪酸，可降低胆固醇。

冻豆腐的孔隙可以吸附油脂，有一定的清洁肠胃的作用。但冻豆腐最好在清汤中涮煮，否则它也会吸附汤中的油脂，反而不利健康。痛风朋友急性期不可以食用。

心脏不好吃些土豆



土豆是少有的富钾蔬菜，每100克土豆含钾502毫克。专家说到：

心脏病特别是心功能不全患者，均有不同程度的浮肿，常服用利尿消肿的药物，易导致体内钾的丢失，导致低钾倾向。

因此，常吃土豆既可补充钾，又可补充碳水化合物、蛋白质及矿物质、维生素。

血糖高可吃苦瓜



治糖尿病有个经典的六字方针：叫“管住嘴、迈开腿”。赵霖教授说：

曾经有一个患糖尿病老同志来求医，我告诉他每天买1根苦瓜，早上起来之后，把它切成丁，然后在开水里焯一下，把这苦瓜吃了，然后把焯苦瓜的水倒在瓶子里，拎着瓶子出去走一万步。

口渴了就喝苦瓜水，就这样，老先生吃了3个月的苦瓜，指标都正常了。

老人多吃栗子防治腰腿痛



现在好多老年人腰腿疼，那么腰腿疼怎么治呢？有一个很简单的方法，就是每天早晚各吃两个生栗子。怎么吃？

必须把栗子嚼碎了，嚼成浆，这样吞下去，腰腿的感觉就会好很多。

栗子通肾益气，厚胃肠。因此古书记载，栗子能治肾虚，腰腿无力。但栗子生吃难消化，早晚一个就够了。

先喝汤后吃饭，血糖减一半



有顺口溜说：“先喝汤后吃饭，苗条又健康；先喝汤后吃饭，血糖减一半。”这也有一定的道理。

如果我们在饭前先喝汤，人吃的东西通常可以比正常食量减少三分之一左右，“七八成饱”的度就容易掌控了。

饭前喝汤的好处不仅仅是控制食量，还可以帮助我们防治多种消化道疾病。记住并坚持这样的用餐顺序，你就向健康长寿又迈进了一步。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1018/821168.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。]