

熬夜后吃什么水果最好

熬夜对身体的危害是很大的,但工作之后因为很多方面的原因,难以准时入睡,作息时间也易被打乱,所以在这种前提下,就必须注意科学健康的饮食,用健康的生活方式去对待。



苹果

常言道“每天一个苹果,疾病远离我”,苹果是一种可以全方位的促进人体健康的水果,熬夜一族很容易因为内分泌失调引起皮肤变差,月经不正常,肥胖等问题,而苹果中的苹果酸可帮助调节女性的内分泌,让你远离内分泌失调带给你的健康烦恼,此外苹果中丰富的果胶,膳食纤维还有助心血管健康,帮助预防动脉硬化,防止便秘。

香蕉

香蕉中的镁是个宝,由其是可缓解熬夜人的疲劳感,起到一个更容易入睡的作用。

杨桃

熬夜的女性最怕的就是皮肤干燥了,而杨桃中含有非常丰富的果酸可对皮肤起到一个保湿的作用,同时还可抑制黑色素的形成,是熬夜人士保护皮肤的最好水果之一。

柠檬

熬夜之后,切两片柠檬敷在自己脸上,则可起到一个防止长色斑,长痘痘的作用,同时还可淡化色斑,当然了切开的柠檬敷不完的话,也可顺便泡杯柠檬水,让美白从内而外散出来。

橙子

对于熬夜的白领们来说,维生素C是缓解电脑辐射危害,排出熬夜累积毒素的最好方法了,而橙子可以说就是维生素C的代名词呢。因此熬夜的女生平时要多吃点橙子,更有利于保持好肤色,同时还有利于增强人体免疫力。

葡萄

葡萄的营养价值非常高,其中含有10%到30%的葡萄糖,含有丰富的氨基酸、维生素、果酸、抗氧化成份。多吃葡萄可起到一个健脾养胃的作用,而氨基酸可减少熬夜对肝脏的伤害,抗氧化成份就可延缓衰老,尤其是对于那些疲劳过度,或者有点神经衰弱的职业人士尤为适用。

最后提醒一下所有的为了工作不得不熬夜的人们,熬夜之后不要马上休息,可在椅子上收收心,如果很累,如果累了想去睡觉,但是工作又没有弄完的话,可适当的起来走动下喝点刺激性的茶水来提神,但是一定不要过量,中间无论有多累都不要上床睡觉,而半途又突然起来,这样对身体非常不好。而如果只是应酬,或者说可做可不做的的工作的话,那么就尽量推迟到明天再做,毕竟晚上属于睡眠时间。

(据中华美食网)

肠胃不好 喝3款养生汤

现代人工作压力大,饮食不规律,容易造成脾胃疾病。如何在饮食上调理脾胃,看看下面小编为大家介绍的养生汤。

胃病的饮食原则

清淡:淡味饮食最养胃,清淡的素食宜于消化吸收,不仅有利于胃病的恢复,也利于长寿。新鲜蔬菜、五谷都是素食健胃佳品。在饮食养生中,食粥为人们喜爱和重视。清代石成金说:“清晨食白粥,最能畅胃气,生津液,大补于人。”

精少:精,是指有胃病之人不宜吃粗糙和粗纤维多的食物,尤其消化不良的病人。消化道出血的病人需进无渣流食。少,是要多少调和得适中,善食而能善节人口,饮食宜少如晚饭宜少;食坚硬难消化之物宜少;食荤腥油腻之物宜少;食腐败之物宜少;食枯燥炙煨之物宜少。

和缓:指细嚼慢咽,在充分咀嚼食物的过程中,唾液会大量分泌,唾液中含有大量的多种酶类,可以帮助消化食物中的各种营养成分,唾液入胃后,给胃壁形成了理想的保护层,大大减少了对胃壁的破坏。在咀嚼食物的过程中,胃肠道,胰腺分泌的酶也会大量增加,促进食物的消化吸收。

鲜活:鲜,一是指适量吃新鲜蔬菜和水果;二是吃新鲜食物,不食陈腐和过夜的食物,包括一些腌制食品;三是多食一些保鲜食品。活,有胃病的人,因胃弱抵抗力差,应防止食物的致病菌和寄生虫污染,要注意食物的选购、制备和保存,以及食具的清洁卫生等。

温软:宜温,热烫的饮食对食道和胃都有损伤。过食生冷瓜果之品,也伤胃气。宜软,坚硬、油炸、筋韧及半熟之物难以消化,甚或刺伤胃络,引起出血或糜烂。合理烹调可使肉类的结缔组织和植物的纤维素软化,可使植物的淀粉粒破裂,便于消化吸收。

肠胃不好喝什么汤?

鲜蔬芦荟汤



材料:芦荟3片,竹笋、小黄瓜、圆甜椒各1/2个,冬菇2~3个,生姜1~2片。

做法:把芦荟洗净,削去边缘的细刺,将突起那一面外皮剥除后切段,其余食材洗净后切块。冬菇浸发,下锅,加清水1250毫升(约5碗量),武火滚沸下甜椒,最后下芦荟、黄瓜、盐便可。

功效:清热降火、调理肠胃。

虫草百合鸭肉汤



材料:冬虫夏草3克、百合25克、鸭肉100克。

做法:先将鸭肉炖30分钟,然后加入冬虫夏草、百合再炖20分钟,调味后饮汤并食虫草和鸭肉。

功效:健脾养胃并润肺补肾。适合脾胃虚弱、肺肾不足,元气亏虚的患者。

木瓜鲩鱼汤



材料:番木瓜、鲩鱼。

做法:将新鲜的鲩鱼宰杀干净,木瓜去皮之后切块备用;然后将准备好的两种食材一起放入锅中进行炖煮,鱼汤变得奶白色就可以起锅了。

功效:不仅能够很好得滋养身体,同时还能够促进身体消化食物,对于治疗积食、胃胀的情况效果很好。

(据中华美食网)