

助男人排出体内毒素的食品

人体在新陈代谢过程中会产生不少废物，而且从不洁空气中也会吸入大量有害气体和微粒。尽管人体具有一定清除自身毒素的能力，但当体内废物积蓄过多或机体解毒排污功能减弱时，废物不能及时排出，就会影响健康。以下8种食物有助排出人体的多种毒素。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜多为碱性，可以中和饮食中糖、肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质，使体液保持弱碱性，从而清除血中有毒物。常食蔬菜可选萝卜叶、青菜、油菜叶、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。

粗粮

常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有助于保持大便通畅，使体内废物不会久滞肠道。粗粮中含有许多细粮(或精加工食品)所欠缺的特殊的维生素和矿物质。这些营养素有助于调节肠胃内环境，易为人体吸收并提高抗病力和免疫功能。

葡萄酒

饮葡萄酒有益心脏健康。它含有丰富的柠檬酸，也属碱性饮料，这是众多酒精饮料不具备的。研究显示，饮葡萄酒可预防和纠正酸中毒，还有利尿排毒作用。近年用于治疗痛风也见功效。

豆豉

研究发现，吃豆豉有助于消化、增强脑力、提高肝脏解毒能力等。

果。还能促进体内新陈代谢，清除血中毒素，起净化血液的作用。此外，豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激酶，含大量B族维生素和抗菌素，可预防老年痴呆症。

水果或果汁

可选食柠檬、橘子、柚子、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果等。水果味道虽多呈酸味，但在体内代谢过程中能变成碱性，并能使血液保持碱性。特别是它们能将积累在细胞中的毒素“溶解”，最终经排泄系统排出体外。

绿茶

绿茶中有许多解毒因子，它们易与血液中有毒物质相结合，并快速从小便排出。常饮绿茶还能防癌和降血脂。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的伤害。

海带和紫菜

它们含大量胶质，能促使体内的放射性毒物随同大便排出体外。肿瘤病人接受放、化疗时多吃海带是有益的。它们都属碱性食品，有净化血液作用。常吃海带和紫菜能降低癌症发生率。

黑木耳

黑木耳能抑制血小板凝聚，可降低胆固醇，对治疗心脑血管疾病有益。黑木耳中的胶质，有助于将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附和聚集并排出体外，清涤胃肠。(据39健康网)



健康提示

男性多做家务有益健康

根据澳大利亚的一项调查显示，男性在空闲时间多做家务和陪伴孩子有益身体健康。

科研人员对186名年龄在20岁至75岁的男性进行调查，假设有两天以上的休闲时光，他们将从事哪些活动消磨时间。调查结果显示，大部分受访者在空闲时间感到无聊和寂寞，而这和高死亡风险有密切的相关性。科研人员指出，这项研究综合考虑了统计学、健康以及行为风险3种因素，结果显示，无聊会让男人沉溺于酒精、烟草以及将生命浪费在家中客厅的沙发上，也因此导致糖尿病以及肥胖等，而所有这些都增加男性的死亡风险。(据新华网)

男人压力大吃几颗鲜枣

一说减压，大家不约而同地把减压对象对准了在工作、家庭以及社会中长期扮演担当者的男人。新加坡专家为男人减压出谋划策了，专家建议，鲜枣上市了，吃几颗清脆香甜的鲜枣有助减压。

鲜枣中含有大量维生素C，能够协助分泌肾上腺皮质激素。

专家介绍，可别小看这种激素，人面临压力时，会自动分泌肾上腺皮质激素，以应付环境挑战，因此，缓解压力可每天吃3颗至5颗鲜枣。

由于鲜枣皮含有大量的不可溶纤维，在吃的时候尽量不要“囫圇吞枣”，要细嚼慢咽，否则可能会引起腹胀等不舒服的感觉。其实慢慢咀嚼，也是释放压力平静心情的一种方式。同时不要空腹或睡前吃鲜枣，否则会有烧心感，上班族不妨在上午10点或下午3点把鲜枣作为加餐的水果食用。

此外，常吃鲜枣有助预防胆结石。鲜枣皮中大量的不可溶纤维，能够减少胆汁酸在肝肠循环的回流，胆汁酸少了，在一定程度上结石形成的概率也就随之减少。

鲜枣甜脆多汁，但不耐保存，常温下几天的时间就会失去鲜脆的口感，放在冰箱里时间久了也会造成维生素C的流失，因此，不要一次购买太多，现吃现买即可。

缓解压力还可多吃其他维生素C含量丰富的食物，如猕猴桃、橙子、橘子、芦笋等。(据健康时报)

治疗感冒要避免四种误区

入秋以后天气变化异常，特别容易患感冒。保健专家张东生忠告说，在治疗感冒时，公众要避免四种误区。

误区一：捂汗治疗。不少人认为伤风感冒是由于内积寒气引起，主张捂汗治疗。此时让病人喝热生姜水，用被子蒙住身体，直至捂出一身汗为止。这种做法不一定适应病情，病人出汗过多，容易发生脱水症状，也可能因身体内部电解质失衡而加重病情或引起并发症。

误区二：运动治疗。一旦感

冒，即刻意进行一些如跑步、打球等体力劳动来缓解，这就是运动疗法，此类方法多为年轻人采用。这种做法有时适得其反，加大运动量治疗感冒会增加体能消耗，使身体抗病能力减弱，存在病情加重的风险。

误区三：节食治疗。感冒期间没食欲，就应该少食，这种观点欠妥。感冒时肠胃蠕动减慢，消化分泌减少，进食高脂肪、高蛋白的食物容易引发消化不良，此时应该吃一点稀饭和蔬菜等容易消化食品，且应与平时食量大

致相当，不能相差太多。

误区四：药物治疗。现实生活中，一遇感冒，不少人就盲目吃药或多种药物同时服用，这种方式百害而无一利。轻度感冒时，人体本身就拥有自愈的能力。长期吃药反而让病菌产生抗药性，降低人体抗病能力。多种药物治疗，更可能存在药力相互抵消，严重时引起毒副作用，产生药物过敏反应。

保健专家提醒说，秋季预防感冒，除了要加强体育锻炼、讲求个人卫生、用冷水洗脸和热水洗脚外，还要注意调理膳食，可适当多服用些芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品，已达到滋阴润肺的功效。(据新华社)

www.sqrb.com.cn

商丘报业网广告招商热线:

0370-2628098

