营养专家:秋季多喝蜂蜜益健康

防干燥治失眠 蜂蜜妙用两则

妙用一、蜂蜜柠檬水——防秋燥

随着天气的凉爽,有没有感觉到皮肤干?口干?嘴唇干?咽喉干?其实这些都是秋天燥气伤肺的表现,我们要及时补水,滋阴,润肺。补足水分,养好肺阴,皮肤和身体才会滋润。有需要的试试下面这个小秘方吧:

食材:

蜂蜜1瓶、柠檬1个、盐适量

做法:

1)柠檬用水打湿,用盐搓1-2分钟。
2)用流水洗干净。
3)擦干水分。
4)切薄片。
5)放进干净的瓶子里。
6)倒进蜂蜜。
7)封口放进冰箱冷藏腌制5-7天。
8)取一片柠檬。
9)盛一勺蜂蜜。
10)冲入60-70度的温水,搅匀即可饮用

妙用二、蜂蜜红枣膏——治失眠

如果晚上睡眠不好的话,临睡前喝汤吃枣,有加快入睡的效果。准备两斤红枣,洗净去核取肉捣烂,加适量水用文火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上调匀成枣膏,装瓶备用。每次服15毫升,每日2次,连续服用,可防治失眠。

秋天多喝蜜、少吃姜,营养学家提出。季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。这是什么道理呢?

这因为,秋天的主要气候特点是干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点,那么,我们人体就必须经常给自己"补液",以缓解干燥气候对于我们人体的伤害。

多喝水也就成了我们对付"秋燥"的一种必要手段。但是,如果我们光喝白开水,并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。水份进入人体后,很快就会被蒸发或排泄出体外,所以,若在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,那就不那么容易流失了。

这种方法,与我们现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,真是一举三得。

蜂蜜是大自然赠给我们人类的礼物,它所含的营养成分特别丰富,主要成份是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,此外,还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用,久服可延年益寿。

《本草纲目》记载:"蜂蜜有五功:清热、补中、解毒、润燥、止痛。"现代医学也证明,蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等,均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。从而使人长寿。

秋燥时节,一方面要多喝盐水和蜜水,另一方面不吃或少吃辛辣烧烤之类的食品。

这些食品属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火,加重秋燥对我们人体的危害。当然,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要常吃、多吃。比如生姜,它含挥发油,可加速血液循环;同时含有姜辣素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能;生姜还含有姜酚,可减少胆结石的发生。

所以它既有利亦有弊,民间也因此留下了"上床萝卜下床姜"一说,说明姜可吃,但不可多吃。

在古代医书中也出现这样的"警示":"一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。"看来,秋天不食或少食生姜以及其它辛辣的食物,早已引起古人的重视,这是很有道理的。

因此,为了我们自己的身体不受秋燥的伤害,当秋天来临之际,我们最好"晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水,拒食生姜",以便安然度过"多事之秋",以保自家身体!

山乡蜂农,您身边的健康专家!

荆条蜂蜜:润肠通便,祛风解毒。
枣花蜂蜜:补血养颜,健脾养胃。
槐花蜂蜜:解毒润燥,舒张血管。
百花蜂蜜:营养滋补,提高免疫力。
枇杷蜂蜜:清肺宣热,化痰平喘。
枸杞蜂蜜:补肾益气,养肝明目。
党参蜂蜜:益气生津,调理脾胃。
益母草蜂蜜:活血祛风,滋润养颜。
苹果蜂蜜:养肤养颜,清热解毒。
桔梗蜂蜜:润肺理气,祛痰排脓。
黄连蜂蜜:泻火解毒,抗菌消炎。
龙眼蜂蜜:养血安神,增加记忆。
柑橘蜂蜜:祛湿化痰,改善睡眠。
自然成熟槐花蜂蜜:去湿利尿,凉血止血,舒张血管,降低血脂血压。
自然成熟枣花蜂蜜:补血补气,护脾养胃,术后恢复,促进组织再生。
自然成熟蜂巢蜂蜜:抗菌消炎,解毒护肝,延缓衰老,提高免疫力。
自然成熟山花蜂蜜:清咽润喉,利尿通便,排毒养颜,调节肠道菌群。
自然成熟椴树蜂蜜:补胃养虚,清热补中,解毒润燥,有一定镇静作用。
土蜂蜂蜜:保护心血管状动脉,营养心肌,改善心肌功能,对血压有调节作用。
黑蜂蜂蜜:调节胃肠功能,对胃、十二指肠溃疡、胃穿孔、消化不良及慢性胃炎等疾病均有疗效。同时还有消炎、愈合创伤面、增强消化系统功能及滋补作用。
油菜花粉:男士专用,防治前列腺炎、降血脂降胆固醇、抗动脉硬化、防治脑心血管疾病、提高人体综合免疫力。
荷花花粉:女士专用,清心凉血、调理脾胃、补气活血、祛皱增白、调节平衡内分泌、活化表皮细胞、令肌肤白嫩有弹性。

好蜂蜜 在身边 肥城市市区9家百灵大药房有售

百灵大药房总店 市人民医院向东50米路南商业银行对面 电话:3229898
百灵大药房市医院店 市医院对面 电话:3228999
百灵大药房水岸桃园店 世纪桃园大酒店向东20米路北 电话:3369696
百灵大药房市场街店 稻香园十字路口向西50米路南外贸小区对过 电话:3228288
百灵大药房长山街店 长山街师范附小南50米路西 电话:3309668
百灵大药房城东店 凤山大街工商银行南邻 电话:3217767
百灵大药房文化路店 原国土局沿街商业楼一中十字路口北 电话:3309288
百灵大药房矿务局店 王瓜店矿工佳园对过穆庄沿街楼西首 电话:2167885
百灵大药房古城分店 春秋古城对过 河西小学白云山校区东200米路北 电话:3360120