

玉米须可护心脑血管 抗衰老!

很多人都认为吃玉米可以防止便秘、减肥,于是经常买新鲜的玉米来吃。但玉米怎么吃才是既美味又营养的?又该注意哪些事项?

玉米须保健效果好

玉米浑身都是“宝”,玉米籽粒可以拿来吃,玉米芯还可以拿来烧火,玉米须可以拿来保健。而且玉米须的医药价值非常高。但不少人在煮玉米时,喜欢把玉米须、玉米叶弄的干干净净,这样做很可惜,因为玉米须能利胆、利尿、降血糖,玉米梗芯能止汗,夏季是泌尿系感染的高发季节,煮过玉米的水有防感染的效果,前提这个玉米必须是清洗干净的。

玉米须在中医里又被称为龙须,它虽然不能直接拿来食用,但可以通过煮水或者是泡茶的方式来饮用。可以把玉米上面的须摘下来,清洗干净后单独泡水喝,也可以在煮玉米时连同玉米须一起蒸煮,把汤水喝下。泡水喝时最好选择新鲜的玉米须而不要干玉米须,每次大概 2-3 两即可,水不用放太多,这样泡出来的水才更加可口。

玉米须泡水喝有哪些好处

玉米须泡水之后,玉米须里面的营养物质会在水分子的作用之下更好地发挥

效果。将玉米须泡水后饮用,不仅不会损害身体,而且有利于身体的健康发展,增强自身身体素质。且由于其含有较多的营养物质,对很多的疾病都起着不错的医疗效果,比如高血压、糖尿病等。

玉米须对哪些疾病有抑制作用

玉米须可抑制慢性肾炎的发作。玉米须最主要的功能就是方便排尿,玉米须泡水之后,可以有效增强肾排毒的功能,并且玉米须可以改善身体浮肿的症状。玉米须在治疗糖尿病的同时,还可以减少尿液中的蛋白含量,促进身体机能的排放和新陈代谢。

玉米须第二大功能就是利胆。如果大家的身体出现了胆结石或者是胆方面问题,用玉米须泡水,将会有非常好的抑制作用。具体方法:将玉米须和梔子放在一起,并且用温水慢慢地煎服。这样就可以减少血液中的胆固醇含量以及血糖的血含量,既能清热上火,又能促进新陈代谢。

推荐几款玉米须的应用。

玉米须茶 把留着须的玉米放进锅

内煮,煎煮 1 小时,把汤水倒出,就是“龙须茶”。“龙须茶”口感不错,喝下去甜丝丝的,有泄热通淋,平肝利胆的功效。可用于胆结石,胆囊炎患者日常调理茶饮。

玉米须煮鸡蛋 玉米须 100 克,鸡蛋 2 个。将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,煮熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤。具有平肝清热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。

石斛玉米须茶 将适量石斛、玉米须、芦根一起放入茶杯中,然后冲入开水,十分钟之后揭盖服用,每天服用一次就可以了。这道石斛玉米须茶的主要作用就是养阴清热利尿,适合一些尿少并且口干舌燥的患者,同时双目塌陷以及皮肤干燥的患者也可以服用。

玉米须红糖茶 将干净的玉米须和红糖水搅拌在一起,然后小火熬煮十分钟,并且不断搅拌均匀,放凉之后就可以服用了,也可以根据自己的喜好加入冰块。咳嗽、产后腹痛以及牙龈出血的患者服用这道食谱,能够有效促进身体健康。

/ 本报综合



“蜂王浆致癌”的说法是谣言!

蜂王浆一向被人们看作是滋补的良品,但是近年来,关于“蜂王浆致癌”的说法流传广泛,有些人认为蜂王浆中含有大量性激素,可引起乳腺癌。那么,蜂王浆到底是什么?蜂王浆真的会致癌吗?食用蜂王浆是否安全?



蜂王浆到底是什么呢?“蜂王浆可以被形象地比喻为蜜蜂的‘母乳’。它是哺育工蜂的咽下腺和上颚腺等腺体分泌的乳白色、淡黄色或浅橙色浆状物,只用于饲喂蜂王和 3 日龄以内工蜂、雄蜂幼虫。其化学组成十分复杂,生物学活性极为丰富。”

在有关蜂王浆的各种谣言中,传播范围

最广、影响最大的就属“蜂王浆性激素含量太高,会引起乳腺癌”了。据《南方日报》报道,蜂王浆主要成分为蛋白质、脂肪、糖类以及丰富的维生素等。蛋白质约占蜂王浆干物质的 50%,糖类占蜂王浆干物质的 20%-30%,由此可见,蛋白质和糖类是蜂王浆的主要组成物质。而对于蜂王浆中含有的性激

素,经过国内多家专业检测机构的检测,蜂王浆中的性激素含量远远低于牛羊肉、鸡蛋等一般动物性食品。

食品是否安全,应当从其成分和效用两方面来判定。据《农民日报》报道,目前,已被国家食品药品监督管理局批准的蜂王浆类保健食品有 180 多个。所有保健食品的审批必须经过致畸形、致突变和致癌的食品安全性毒理学实验,证明该产品的安全性能。所以,如果蜂王浆中所含的激素有增加女性乳腺癌的风险,就需要有毒理学、药理学和临床医学的科研数据来对这一说法加以证明。

此外,卫生部全国首席健康教育专家洪昭光在接受《扬子晚报》采访时表示,“现在没有一个正规学术报告能科学地证明蜂王浆能够引发癌症,同时又有那么多科研文章证明蜂王浆和乳腺癌发病没有必然联系。”可见,“蜂王浆致癌”的说法纯属谣言。

人为想象、以讹传讹的谣言不但不利于社会安定,也会对产业发展产生影响。对于那些已经经过严格审批的保健食品,消费者是可以放心食用的。

/ 本报综合

多喝水对身体真的好吗?



很多人都认为多喝水有益身体健康,但对于心衰患者来说,多喝水可能加重心脏负荷进而出现胸闷、气短等症状,严重时可危及生命。

日前,中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健教授在“人民好医生”客户端直播中表示,慢性心衰的病人应做好自我管理,在按时按量服药之外还应适当控制饮水并保持低钠盐饮食。

1、轻度口渴。心衰病人一天喝多少水,要根据本人的汗液和尿液排出量决定,保持“轻度口渴”。食物的水分也应考虑在内,例如粥、牛奶、水果、菜肴中的水分。此外,喝水的方式也有讲究,不要大口猛灌,否则容易加重心脏负担。

2、严格限盐。饮食尽量清淡,肉蛋的比例减少一些,青菜水果的比例增加一些。当然,对于患有糖尿病的病人,水果和主食的摄入量应该控制。同时注意食物中的隐藏盐,例如面包、馒头、面条中的盐,同时避免摄入含钠高的零食和腌制食物。

3、注意休息。注意劳逸结合,不要逞强完成有氧运动、更不好做剧烈的无氧运动,作息应该保持规律。此外,冬季气温骤降时引发的肺部感染成为心衰最常见的诱因,因此还应注意保暖,预防感冒。/ 本报综合

手机电量越来越不耐用?

如今,智能手机除了传统的通信功能外,还具有蓝牙、WIFI、4G 网络、看视频、玩游戏等多种功能,这些功能都需要更多的电力支持,因此手机的待机时间就变得越来越短,甚至有很多人发现,仅仅是打几个电话、上上网,手机很快就变得电量低。那么,哪些原因会导致手机耗电过快呢?

据《齐鲁晚报》报道,某手机厂商工作人员邓先生表示,手机耗电过快并不是电池的问题,而是由于手机的功能变得越来越强大。邓先生说,硬件变化是导致手机耗电量增加的主要原因之一,“从单核手机到双核手机再到八核手机,意味着手机运行速度的提升,与此同时,手机需要耗费更多的电量”,另外,手机屏幕尺寸越来越大,从 3.5 寸到 7 寸,这也是手机耗电量增加的主要原因之一。

APP 应用程序自动启动也会增加手机的耗电量。据中国新闻网介绍,大多数

手机应用都存在自启行为:表面上手机并没有打开任何应用,但大多数应用程序在手机开机时就在后台自启运行了。这些在后台运行的应用程序会占用手机资源,包括内存、CPU、网络、流量和电池电量等。另外,自启的应用程序也存在开发不规范问题,后台运行时很可能出现程序漏洞,进而导致异常耗电。

那么,人们在日常生活中该如何解决手机耗电过快的问题呢?《人民日报》建议:

1.关闭传感器类功能。手机里面有很多传感器,有些很重要,但有些传感器却是食之无味、弃之可惜的鸡肋,例如屏幕旋转、智能手势等功能。

2.屏幕是耗电大户,所以大家最好在系统设置里打开亮度自动调节功能,让屏幕随着环境的变化来调节亮度,这样能节约很多电量。



3.无线网络连接用完即关闭,尤其是在没有无线网络的环境中,打开 WiFi 连接就意味着系统要不断地去寻找信号,不断地去尝试建立无线连接,从而耗费手机电量。

4.关闭动态壁纸功能。动态壁纸的运行会占据手机 CPU 空间,耗费手机电量。

5.及时关闭 GPS 功能。GPS 定位功能是智能手机最耗电的功能,不用时最好将其关闭。/ 本报综合