

一种水果竟能溶解身体结石

肾结石是一种痛起来要人命的病,而且一旦你得了肾结石,有70%—80%的可能复发,很难根治。然而不幸的是,可能由于现代饮食不健康,成年人肾结石病例的数量在不断上升。怎么办呢?我们可以尝试一些天然方法来防治肾结石,不仅非常安全方便,而且很容易长期坚持下去。

这里我们给大家推荐一种水果——菠萝,它是防治肾结石最值得推荐的食物。如你所知,这种热带水果富含许多人体必需的营养,比如维生素A、维生素B₆和维生素C、钙、镁、磷、氟、β-胡萝卜素、叶酸和抗氧化剂。它还含有一种叫做菠萝蛋白酶的酶,不仅能嫩肤、消炎、防治心血管疾病,还能抑制肿瘤细胞生长,这也使得菠萝被称为“超级食物”。

那么,菠萝是怎样帮我们应对肾结石的?跟很多人的观点不同,菠萝或菠萝汁并不治

疗肾结石,只是有助于溶解它们。此外,菠萝中含有丰富的菠萝蛋白酶,这种物质可以非常有效地改善消化,减少血液凝结,进而有助于预防肾结石的形成。它还在蛋白质的分解过程中发挥作用。这意味着,菠萝汁有助于减少结石的大小,方便他们排出。而且,菠萝汁是一种低钾饮品,这使它对于慢性肾脏疾病患者有益。如前所述,菠萝果汁有助于溶解肾结石,但它不是单独执行这个任务的,而是在其他物质溶解结石的时候,为肾脏解毒。

另外,还有一些其他饮食方法也可以用来防止肾结石。

1. 多喝水 为了防止肾结石,大量喝水很重要,这有助于清理肾脏,保持尿液干净,清除体内毒素。除了水,你还可以多喝蔓越莓果汁、柚子汁、橘子汁、甘蔗汁等对肾脏有益的果汁,当然,还有菠萝汁。



2. 改变饮食 适当吃高纤维食物,如麦麸、燕麦、全麦面包、小麦谷物、胡萝卜、豆类等,有助于改善消化,预防便秘,从肾脏中排出石头。同时,你还应该避免吃草酸盐含量高的食物,如巧克力、坚果、深绿色蔬菜等。
3. 高钙食物 多吃富含钙的食物,对预

防肾结石有极大帮助。比如菠萝,以及奶制品、大豆、强化豆奶等。

4. 低盐 吃太多的盐会改变钾和钠的平衡,从而导致肾功能降低,不利于排水,从而导致高血压。而且,高盐饮食会增加尿液中的蛋白质含量,增加肾功能下降的风险。据39健康网

发现

生活 红皮洋葱最抗癌

洋葱的辛辣味道让很多人受不了,但是洋葱却具有多种抗病保健功效。加拿大一项目新研究发现,常吃洋葱有益抗癌,尤以红皮洋葱效果最佳。

新研究中,加拿大圭尔夫大学阿卜杜尔蒙尼姆·穆拉亚恩博士及其研究小组对安大略省出产的5种洋葱的抗癌功效展开了对比分析。研究人员将结肠癌细胞与从这些不同品种的洋葱中提取的类黄酮物质槲皮素直接接触,并观察癌细胞的变化情况。结果发现,不同类型的洋葱对抗癌都有帮助。其中,红皮洋葱杀死癌细胞的能力最强。

穆拉亚恩博士表示,洋葱可激活促进癌细胞凋亡的机制。洋葱中富含的两种物质起到关键作用,一是槲皮素,二是花青素。前者具有缩小和杀死癌细胞的作用,后者具有抑制癌细胞生长和防止癌细胞扩散的功效。槲皮素与花青素强强联手,抗癌效果更好。新研究结果对研制抗癌新药和保健品都具有重要意义。另外,也建议大众平时常吃抗癌食物红皮洋葱。

据《生命时报》

生活 妙招

如何去除凉席上的螨虫

1.将樟脑丸敲碎,把樟脑丸碎末均匀地撒在凉席面上,随后卷起凉席放在床上捂上一小时(可将房门关上)。除去樟脑丸碎末后,用抹布将凉席擦干净,然后将凉席置于阳光下吹晒,使樟脑丸气味尽快挥发。

2.螨虫靠吃人体死皮为生,最好每周清除皮屑一次。在地上铺设报纸一张,卷起凉席轻轻拍打,并轻轻往地上按几下,将凉席上的头发、皮屑拍下,然后再用水擦洗。

3.准备一个电熨斗,把凉席铺好后,在上面铺一条湿毛巾,开启电熨斗到60℃左右,在湿毛巾上来回熨烫,10分钟左右就能杀死螨虫。 据人民网

生活 提醒

宝宝被烫伤千万别用“土办法”

暑假快到了,儿童在家的安全成了很多家长关心的问题。之前就曾有小朋友在家打翻热水瓶造成大面积烫伤的惨痛案例。年轻父母遇到这些突发的状况常常手足无措,不正确的措施使小朋友受到更严重的创伤。

误区一:乱涂抹。有的家长在孩子小面积烫伤后会用牙膏或者酱油涂抹,事实上这样做完全没有科学依据,不仅不利于烫伤的恢复,还有可能加重病情。如牙膏很容易使渗出液积聚,滋生细菌,发生感染。此外,宝宝烫伤处不宜用有色药涂擦(如:红药水、紫药水),会耽误医生对烫伤

病情的判断并可能加重病情。

误区二:烫伤后产生水泡要挑破。孩子被烧烫伤的部位可能会起许多水泡,一些家长会把水泡挑破,这其实等于把封闭的创面变成了开放的创面,会增加细菌感染的机会。水泡是否应挑破,视视情况而定,若烫伤形成的水泡不是很大,表皮没有破损,是不需要挑破的。

误区三:夏天烫伤后不能包扎。保护创面不被细菌侵入是最重要的,通过无菌敷料进行包扎,可以起到保护作用。尤其是小朋友喜欢乱动乱摸,更加应该把伤口包扎起来。 据新华网



分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。
电话或微信: 15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
 2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
- 电话: 13087023697 13037528087

租售房

售丽晶大酒店斜对面有线电视台家属院住房一套,6楼,120m²,三室两厅,天然气、水、电齐全。

电话: 18537087827

13700703688

日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择:东京、大阪、名古屋、神户等),零中介费!
详询高老师:
15803708386
在日本留学勤工俭学,是工薪阶层的最佳选择!



SSK 孙绍宽艺术学校全国连锁

两人团报学费半价(其中一人)

另有价值2699元的净水器免费送

八一一路校区:8869869 南京路校区:5255557 新建路校区:2775544
香君路校区:6689689 神火校区:7861111

诚招各县(市、区)、乡(镇)加盟办学
全国加盟热线: 400—686—5282
学校官网: www.shaokuanyishu.com



我们没有服务 只有黑鱼最擅长



扫一扫 有惊喜

加盟热线: 130 7375 4935
地址: 郑州市经开区商英街与石化路交叉口向北300米路西土房子鱼锅

寻尸启事

2017年4月29日2时30分左右,在永城市蒋口镇S324线25公里+600米处,一名步行者被过路车辆当场轧死。死者:男性,50岁左右,穿黑色上衣、灰色裤子、棉拖鞋。有知情者请与永城市交警大队事故科霍警官(13598375868)、李警官(13837035555)联系。

永城市交警大队事故科

2017年7月3日