

# 红枣为何被称为“百果之王”

红枣是补血养颜的好东西,不少女性用红枣来泡茶、煲汤、炖补品等。对于红枣,还有其他的一些功效,你知道吗?今天就带大家来深入了解女性的滋补好东西——红枣。

红枣是一种营养佳品,被誉为“百果之王”。红枣含有丰富的维生素A、B、C等人体必须的维生素和18种氨基酸、矿物质,其中维生素C的含量竟是葡萄、苹果的70~80倍,红枣是极佳的营养滋补品。

## 爱美女一日吃红枣 红颜不显老

中国的草药书籍《本经》中记载到,红枣味甘性温、归脾胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功能;而现代的药理学则发现,红枣含有蛋白质、脂肪、醣类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙等多种氨基酸等丰富的营养成分。

现代的药理学同时还发现,红枣能提高体内单核——吞噬细胞系统的吞噬功能,有保护肝脏,增强体力的作用。这个发现和中医用红枣组方“养肝汤”来养肝排毒的方法不谋而合。

在中药学里,红枣的应用可分为以下几种:

### 1.健脾益胃

脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人,每日吃红枣7颗,或与党参、白术共用,能补中益气、健脾胃,达到增加食欲、止泻的功效;红枣和生姜、半夏同用,可治疗饮食不慎所引起的胃炎如胃胀、呕吐等症。

### 2.养血安神

女性躁郁症、哭泣不安、心神不宁等,用红枣和甘草、小麦同用(甘麦大枣汤),可起到养血安神、舒肝解郁的功效。

### 3.缓和药性

红枣常被用于药性剧烈的药方中,以减少烈性药的副作用,并保护正气。如:《十枣汤》中,用大枣缓解甘



遂、大戟、芫花等泻药的毒性,保护脾胃不受伤害。

小贴士:糖尿病人最好少食用,含糖量太高。

## 红枣吃对才补血

红枣、花生、桂圆,再加上红糖,加水在锅里慢慢地炖烂,补血效果很好。红枣、红豆放入糯米里一起熬粥(先将红豆煮烂,再放入糯米、红枣一起

煮),也是一道补血的佳肴。红枣10粒切开,枸杞子10粒,煮水喝,补血补肾,专治腰膝酸软,长年吃还有养颜祛斑的作用。  
据新浪健康

## 有道

食之

## 一种小菜通便解毒

油菜又称芸苔、胡菜、寒菜、苔菜等,传说唐代名医孙思邈头部曾长一肿物,疼得死去活来,忽然想起古书中有芸苔治风游丹肿的记载,立即取来油菜叶捣烂外敷,很快肿痛得愈,于是后人相继承仿。

中医认为,油菜性味辛凉,归肝肺脾经。民间对习惯性便秘、热毒痔疮等也习惯多吃油

菜,是用其散血、消肿作用。

油菜在所有蔬菜中,是含钙的佼佼者,每百克中含钙140毫克左右。其中丰富的纤维素,可以减少脂肪吸收,促进肠胃蠕动,对减轻便秘和预防大肠癌有好处。据研究,油菜中还含有类雌激素物质,可以从一定程度上减少恶性肿瘤的形成。此外,多吃油菜对上焦热

盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也具有一定的保健作用。需注意的是,油菜不宜与动物肝脏、黄瓜、胡萝卜同食,否则其所含成分可能破坏油菜中的维生素。

润肠通便方:可用于肠胃热引起的便秘及老年习惯性便秘。油菜100克洗净切段,水发香菇50克洗净切开。植物油烧

六成热,放入葱姜爆锅,并放入瘦肉末适量煸炒。加入油菜及香菇炒熟,放入盐及少量香油调味即可。

消肿散结方:适用于疮疖肿痛、乳腺增生。鲜油菜200克洗净,开水焯熟切段,海带100克切丝焯熟,加入芝麻酱、味精、盐、蒜泥凉拌即可。

据东北新闻网

# 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

## 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

## 河南惠民旅游卡

全省十八家地市报联合推出50余个5A、4A景区,总门票价格2800元以上,加入会员只需要68元玩遍河南,一卡在手,说走就走。

购卡热线: 15637091907  
15539056581

## 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!



## 商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000  
东风标致汽车银狮店 6055555  
北京现代汽车天泽店 3909888  
广汽丰田汽车威佳店 5072222  
北汽威旺汽车驰原店 6979988  
一汽大众汽车众捷店 6060999

凯迪拉克汽车凯迪店 8992888  
北京奔驰汽车鹏东店 6796010  
一汽奥迪汽车金奥店 2305555  
众泰大迈汽车德泰店 2079000  
广汽传祺汽车宏宝店 2260999  
上海大众汽车恒昌店 2267361

比亚迪汽车隆兴店 2228833  
沃尔沃汽车商沃店 6987866  
宝马汽车商德宝店 6998555  
纳智捷汽车畅捷店 3539666  
哈弗汽车宏腾店 3330888  
猎豹汽车裕鑫店 2228887

众泰汽车盛源店 2236767  
野马汽车睿诚店 2888580  
宝沃汽车正兴店 2058555  
哈弗汽车宏丰店 2226333  
Jeep汽车佳翔店 2268111  
中华汽车华顺店 2630666

长安汽车威达店 2299889  
长安汽车威隆店 6797111  
长安汽车威航店 2233300  
东南汽车威达店 2227000  
奇瑞汽车广瑞店 2969000  
别克汽车中岩店 2029888