

润春燥 消春困 这样喝水养生美容又排毒

喝水,既是每个人每天都要做的事,也是最便宜、最简单的养生法。可是喝水这件小事里有很多“坑”,就拿水温来说,喝太烫的水会把口腔和食道黏膜“烫坏”,太凉又会刺激胃肠道。事实上,水温对健康有诸多影响,喝不对,养生防病的效果就会大打折扣。

35℃~40℃温水 护胃养肠道

35℃~40℃的温水,是胃肠道感觉最舒服的温度。

俗话说“十胃九病”,胃作为人体重要的消化器官,非常容易得病,必须小心呵护。晨起喝杯温开水,能帮肠胃道“减负”。而且,温开水能帮助缓解便秘,降低脑血栓、心肌梗塞的发病率,还能帮助吸收早餐中的营养。因此,清晨起床后,一定记得喝1~2杯(200~400毫升)的温开水。

养护肠胃,不建议喝太热或太凉的水,过烫的液体进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。而摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。

低于55℃的温水 冲泡蜂蜜最佳温度

蜂蜜营养丰富,属于天然营养佳品。蜂蜜中含有淀粉酶、蔗糖转化酶、葡萄糖氧化酶、过氧化氢酶等多种生物酶,蜂蜜中酶活性是蜂蜜生物活性的重要标志,也是判断蜂蜜品质的重要指标。

国家标准规定合格的蜂蜜产品淀粉酶值需不低于8mL(1%淀粉溶液)/(g·h)以上,有实验显示,如果冲蜂蜜的水温高于60℃酶变性失活会比较快,因此建议大家采用低于55℃的温水冲泡蜂蜜。这样既可以很好地融化蜂蜜,也可最大程度地保留蜂蜜的营养。

85℃热水 泡茶味道醇、营养佳

研究显示,饮茶能降低心血管疾病,其中乌龙茶使男性心血管疾病死亡危险降低61%,绿茶使女性的患病率降低58%。对老年人的研究发现,如果老人坚持每天饮茶,跟不喝茶的人相比患心血管疾病死亡危险下降82%。

既然喝茶那么好,到底怎么喝才能让茶叶的香和营养最大化呢?茶多酚是绿茶的重要生物活性成分之一,茶多酚的最佳溶出温度为80℃左右,绿茶中的咖啡碱是茶汤涩味的主要来源,咖啡碱的最佳溶出温度为88℃左右。所以选择85℃冲泡一方面可尽可能多地溶出茶多酚,同时减少咖啡碱的溶出,从而保证茶汤色泽嫩绿明亮,滋味鲜爽甘醇。

85℃水泡茶能保证茶叶的快速舒展和香味的释放。

喝水加一物, 排出体内垃圾漂亮又健康

第1种:生姜泡水

主要功效

1.治醉酒

用热姜水代茶饮用,可加速血液流通,消化体内酒精。还可在热姜水里加适量冰糖,让身体直接吸收,以缓解或消除酒醉。

2.防龋齿

每天早晚都用生姜水进行漱口,并且代替茶水饮用。这种方法能够有效地保护牙齿,并且对于多种牙齿疾病都有很好的预防作用,特别是对于龋齿有着非常不错的防治效果。

3.治口腔溃疡

将生姜用开水进行冲泡,然后代替茶水进行漱口以及食用,每天进行两三次就可以了,3天左右就可以看到口腔溃疡的情况得到控制以及治疗。

4.治疗鸡眼

生姜可以用于治疗鸡眼。洗净患处,将生姜去皮,切成厚如硬币的姜片,贴在鸡眼上,点燃艾条放在姜片上,15分钟后取下,用上1周,鸡眼即可痊愈。

第2种:菊花泡水

主要功效

1.预防感冒,咽喉肿痛

菊花、金银花、茉莉花一起泡着喝,可清热解毒,可防治风热感冒、咽喉肿痛、痄腮等,常喝更可降火,有宁神静思的效用。

2.恢复视力

平常泡一杯菊花茶来喝,能使眼睛疲劳的症状消退,如果每天喝3~4杯的菊花茶,对恢复视力也有帮助。

3.抵抗辐射

日常生活中多喝菊花茶有助于防止辐射,经常对着电脑的

上班族,应该多喝菊花茶,这样能够抵电脑的辐射。

防辐射重要,关节健康也重要。上班族长时间保持一种姿势容易出现颈、肩、腰部酸痛,严重会导致颈椎变形甚至颈椎病。在痛处贴消痛贴可以缓解酸痛,注重劳逸结合,空余时间适当活动身体。

第3种:苦瓜泡水

主要功效

1.解毒排便

苦瓜中有着非常丰富的维生素C,并且不管什么季节喝苦瓜水,都有着很好的解毒排便功效。将苦瓜捣成汁均匀抹在灰指甲甲面,可以杀菌抑菌,剪除翘开的病甲,涂上修护甲膜,除病甲促新甲。

2.降低“三高”

苦瓜可以有效降低血液中脂肪和血糖的含量,使血液中胆固醇的含量降低,促进血液流通顺畅。

3.促进代谢

苦瓜性寒味苦,对心、肺、胃具有清凉解渴,促进新陈代谢的作用。

第4种:金银花泡水

主要功效

1.治拉肚子

金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌等均有一定抑制作用,治拉肚子。

2.消除皮肤瘙痒

喝金银花可以消除皮肤瘙痒。对于身上有皮炎湿疹的朋友,平时多喝金银花,少吃辛辣,海鲜,恢复会更快。瘙痒难耐时涂抹护肤乳膏能快速止痒去疹。

3.治风热感冒

对外感风热或温病初起,身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口渴等有一定作用。

4.清理毒素

常喝金银花水能清除体内有毒物质,女性经期是最佳的排内毒时间,生理期间用温水洗澡,注意保暖,淋浴时用女性护理液清洗私处,能杀菌抑菌,帮助抗炎。

