

秋冬时节 多吃蜂蜜好处多



润肺、养肺

秋冬时节应该多吃蜂蜜,蜂蜜有润肺、养肺的作用,而这个季节也正是人体需要固护肺阴的季节。因为秋天气候干燥,燥气伤肺,蜂蜜不仅润肺又有一定的止咳作用,常用来辅助治疗气管炎和肺结核。加上人们夏季习惯吃辛辣的食品来开胃,容易伤害肺气,加剧人体失水、干燥。那么,进入金秋季节多喝一些蜂蜜水,也自然成了人们对抗“秋燥”的一种办法。如果在秋冬时节经常服用蜂蜜,有利于身体的康复,而又可防止“秋燥”。平时,白天可以喝点淡盐水,晚上则喝点蜜糖水,既补充人体的水分,又可达到秋季养生、抗衰老的目的。



调节的作用

蜂蜜可调节胃酸分泌,促进肠蠕动,显著缩短排便时间,对结肠炎、习惯性便秘有良好的功效,同时可预防因秋燥带来的津液不足,而引起的便秘。身体不适症状也能得到缓解,既补脾又能养肺润肠。蜂蜜还是一种最理想的纯天然美容护肤佳品,它能供给皮肤营养成分,让皮肤保持弹性,消除皮肤色素沉着,促进皮肤细胞的再生,加强皮肤的新陈代谢能力,从而达到美容养颜的效果。



协同作用

蜂蜜中的多种酶和矿物质成分能发挥协同作用,具有强健体魄、提高人体免疫力的功效。同时,有抗菌消炎,促进组织再生的能力,优质的蜂蜜放置于室内多年都不会变质,防腐力极强。对葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌等都有抑制作用。



保护心血管

扩张冠状动脉和营养心肌的作用,改善心肌的功能,患有高血压的老年人,每天早、晚各饮 1 杯蜂蜜水是非常有益的,因为蜂蜜中含有的钾离子进入人体后有排钠的作用,可维持血中电解质平衡,对血压有调节作用。



改善睡眠

蜂蜜可缓解神经紧张,促进睡眠。蜂蜜中所含的葡萄糖、钙、镁、磷及维生素等可调节神经系统功能,用以治疗各种神经官能病和神经衰弱。治疗惊厥、头痛、情绪压抑、工作能力低下等症状。每日服用 100—120 克,早晚各 30 克,午饭后 40 克。对于治疗多梦症来说,每晚睡前半小时服用一杯温蜂蜜水可改善睡眠。



保护肝脏

蜂蜜对肝脏具有保护作用,为肝脏的代谢活动提供能量,具有刺激肝组织再生,修复肝损伤的功能。慢性肝炎、肝功能不良患者常吃蜂蜜能改善肝功能。



抗疲劳

蜂蜜中所含的果糖、葡萄糖很容易被吸收利用,有改善血液的营养状况,增加血红蛋白,熬夜族或脑力劳动者用开水冲服一杯蜜糖水,可使精力充沛、缓解疲劳。



有利于长寿

有句谚语叫“长期喝蜂蜜,不会染疾病”,坚持长期食用蜂蜜,是祛病强身、延年益寿的最佳选择。前苏联学者曾调查了 200 多名百岁以上老人,证实他们长寿与经常吃蜂蜜有关。古希腊医生希波克拉底和著名科学家德漠克利经常食用蜂蜜,他俩都活到了 107 岁。俄国教授谬尔巴赫,每天早晚服用蜂蜜,120 岁时还精力充沛。

蜂蜜巧搭配

加牛奶, 互补效果佳 蜂蜜含有较高的热能,可直接被人体吸收,而牛奶尽管营养价值较高,但热能低,单饮不足以维持人体正常的生命活动。用牛奶加蜂蜜做早餐,人体不仅能够吸收足够的热能,所补充的健康物质也更全面,让你整个上午都精神充足。

加水果, 美味零负担 将水果切好,然后用蜂蜜代替沙拉酱拌匀即可,可达到美容、通便及减肥的效果,尤其对于长期便秘者坚持食用效果非常不错。

加番茄, 平衡酸碱度 将番茄榨成汁,添加一勺蜂蜜调匀,酸酸甜甜非常可口,可以调节肠胃功能,增强食欲、帮助消化,有效预防动脉硬化,增强造血功能,促进胆固醇代谢,平衡体内酸碱。

一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院
特约刊出

“讲文明 树新风”公益广告



为了您和大家的健康

请不要吸烟