

“

又是一年春节到,不论是参加聚会酒席,还是独自小酌,喝酒是在所难免的,吃什么可以减少酒精对人体健康的危害呢?在这里,就为大家介绍一下喝酒前后吃什么有好处,千万不要错过了。

”

喝酒前做好预防

喝酒前可以喝杯牛奶或者淡盐水,牛奶不仅能养胃,还能形成保护膜,减少酒精对胃的伤害。饮用一些淡盐水则利尿,可以让酒尽快排出体外。蜂蜜也是一个不错的选择,原因是蜂蜜中的果糖、葡萄糖等既可促进酒精的分解吸收,加速了酒精从血液中清除的速度。这样可以帮助减轻头痛症状,尤其是红酒引起的头痛。

葡萄中含有丰富的酒石酸,能与酒中的乙醇相互作用形成酯类物质,达到解酒目的。如果在饮酒前吃,还能预防醉酒。除了吃水果,面食也是一个不错的选择,喝酒前应该让胃里有点东西可以消耗,这样才能避免酒精对胃的直接伤害。所以不妨喝酒前吃点面包、馒头,不会那么易醉。

小喝酒前后饮食有讲究

□本报综合报道

喝酒时有所侧重

肘子、猪蹄、肉皮冻等含胶原蛋白多的食物会在胃肠中形成保护膜,大大减缓酒精的吸收速度,还能保护肝脏。同时,这类食物也含有一定油脂,酒精难溶于油脂,因此人体对酒精的吸收速度会减缓许多。

膳食纤维可减缓或减少酒精的吸收,起到保护肝脏的作用。因此类似海带、木耳、大白菜等膳食纤维高的菜都是既护肝又美味的选择。富含蛋白质的菜肴,如肉蛋及大豆制品等。这些食物含

大量蛋氨酸和胆碱,对肝脏有保护作用。因此,吃这些食品等于服了保肝药。喝的酒越多、度数越高,越要吃蛋白质丰富的菜。如家常豆腐、水煮花生米等。

除了荤素菜品,粗粮薯类等含有丰富的碳水化合物,可以通过酒精结合,减缓肠胃对酒精的吸收。其次,这类食物中B族维生素的含量也相当丰富,能弥补大量饮酒对维生素B1的损失。因此,炒土豆丝、杂粮等都是不错的选择。

酒后吃对“解酒药”

过量饮酒后容易感到心悸、胸闷。这时候吃上一两根香蕉,能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例,达到解酒目的。同时,它还能减轻心悸症状、消除胸口郁闷。

西红柿汁、西瓜汁对治疗酒后头晕也有显著效果。西红柿汁也富含特殊果糖,能帮助促进酒精分解,一次饮用300毫升以

上,能使酒后头晕感逐渐消失。实验证明,喝西红柿汁比生吃西红柿的解酒效果更好。饮用前若加入少量食盐,还有助于稳定情绪。西瓜有清热去火的功能,能加速酒精从尿液中排出。

酸奶也是“解酒神器”,能保护胃黏膜、延缓酒精吸收,其中钙含量丰富,对缓解酒后烦躁尤其有效。

染发需谨慎 让你从“头”开始美丽



坏力,对头发造成损伤。经常使用氧化剂含量偏高的染发剂,易使头发枯燥、发脆、开叉、脱落。

染发剂中含铅、砷、汞等重金属元素,其中铅对肝、肾、脑等器官及造血系统、神经系统均可造成损害。汞及汞的化合物都可以穿过皮肤屏障,导致皮肤出现黑斑,甚至造成汞中毒。砷及其化合物都有毒性,皮肤如大量吸收砷可引起皮炎、色素沉积等皮肤病,最终导致皮肤癌。

那么如何减少染发的危害呢?首先,染发前一定要做皮肤过敏测试,测试时把染剂抹在手臂内侧或耳朵后面,观察1天,最好是2—3天,看局部有没有红肿、瘙痒、刺痛等反应,如无不适症状才可以使用。

染发的时候,可以在发际线周围涂抹一些乳液,粘上染发剂后更容易清洗干净。并提醒发型师距离发根1cm处染发,使染发剂尽量不接触头皮。

染发后要彻底把头皮和头发清洗干净。清洗的时候千万不要用手用力抓挠头皮,以免头皮破损。染发后要注意加强头发的护理。

染完头发以后在饮食上可以多吃提供养分的绿色和黄色蔬菜,特别是含有胡萝卜素的油菜和菠菜。增加维生素的补充,如维生素B可以防止皮炎,改善油脂分泌,适量摄入维生素C也有助于保持皮肤健康。

“趁热吃”真的好吗?



天冷了,就想吃些热的食物。冬天,来一口热气腾腾的汤,或是把肥牛放进翻滚的火锅涮一涮,蘸着酱料吃,想想都觉得全身暖了起来。“趁热吃”这个观念在餐桌上流传了很多年,但真的可取吗?

其实,从健康的角度来看,“趁热吃”并不可取。越来越多的研究显示,进食过烫食物与食道癌的发生有着极为密切的关系。如果经常吃过烫的食物,比如火锅、麻辣烫等,就会对口腔、食管、胃内黏膜等构成损伤,而粘膜不愿意每天破破烂烂,只好不断地增生修复。

如果粘膜损伤尚未恢复又遭到无情烫伤,反反复复,就容易构成粘膜浅表溃疡,慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。更恐怖的是,在一次次的修复增生中,食管黏膜上皮的表面会出现癌肿,随着癌组织的不断壮大,癌肿侵占食管的空间也越来越多,这时候会表现出吞咽困难或者有异物感,一定要尽快检查,很有可能是食道癌。

中医也不主张饮食过热。在消化道内,食物的消化过程适宜在接近体温的温度下进行。过热的食物会导致气血过度

活跃、胃肠道血管扩张、对肠胃产生刺激。

吃的太凉,伤胃;吃的太烫,更会对身体造成伤害。俗话说,“心急吃不了热豆腐”,为了身体健康,我们还是要给食物一点耐心。那么,要凉到什么温度才是最合适的呢?

正常情况下,口腔和食道的温度多在36.5℃~37.2℃之间,适宜的进食温度不宜太低或太高,最好是在10℃~40℃之间。人的食道内壁是由黏膜组成的,十分柔嫩,只能承受50℃~60℃的温度,超过这个温度,食道的黏膜就会被烫伤,比如接触到75℃左右的食物时,娇嫩的黏膜就会有轻度灼伤。偶尔的一点点轻伤是可以很快恢复的,但若长期如此,就很可能带来上述糟糕的状况。

小贴士

除了食物,饮水时也应当讲究温度。喝水也不要太烫,水温最好在18℃~45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质,还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。