

冬吃萝卜赛人参 说的是哪种萝卜

常言道,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方,也有说冬吃萝卜赛人参。冬天到了,很多人选择吃些萝卜来进补,为什么冬天宜吃萝卜?到底怎么吃才能达到养生的效果呢?



为什么冬天宜吃萝卜

《中国药典》记载,萝卜又名莱菔、萝卜、芦菔、芥根,性凉,味甘、辛,入脾、胃、肺经,具有清化痰热、消积导滞、下气宽中的功效,主治痰热咳嗽、食积腹胀、呕吐反酸等。

冬吃萝卜夏吃姜 冬吃萝卜赛人参 这类俗语所指的萝卜主要是白萝卜。冬季的寒凉之气会使人的阳气向内收敛,同时人们出汗散热的机会也相对减少,且往往会大量进食牛

肉、羊肉等热补食物,因此冬季常出现肺火、胃火过旺的情况,导致消化不良、口干咽痛、气机郁滞,而食用白萝卜就可以消散内热、下气宽中、消积导滞。

冬天吃萝卜的好处

白萝卜生吃升气,熟食健脾
《本草备要·谷菜部》中云:莱菔俗作萝卜,辛甘属土。生食升气,熟食降气。宽中化痰,散瘀消食。说明生萝卜的辛辣味较重,辛味发散,因此偏于升气宽中,适于食积腹胀。熟萝卜味甘偏于健脾,《随息居饮食谱》云:熟者甘温,下气和,补脾运食,生津液,御风寒,肥健人。

预防便秘助消化
萝卜含有大量的维生素,而且还含有丰富的膳食纤维,水分含量也非常高,能够给人体补充水分,可以加速人体的新陈代谢。因此便秘患者在日常生活中可以适量吃一些萝卜,能很好改善便秘的症状,也有利于降低结肠癌的发病率。

提高身体免疫力
萝卜中含有丰富的维生素C、木质素、多种活性酶,可以起到增强免疫力的作用。其中维生素C可以帮助消除体内的废物,促进身体的新陈代谢,其中富含的酶还可以起到促进消化的作用,帮忙化解胃中的积食,预防胃痛和胃溃疡。

萝卜的种类很多,哪种更好呢



白萝卜

白萝卜略带辛辣味,它含有的多种营养成分较平均,其中蛋白质的含量较低,但因含有芥子油、淀粉酶和粗纤维等,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜生吃促消化,熟吃能补气顺气,尤其和猪肉、羊肉等一起炖着吃,效果更佳。



青萝卜

青萝卜皮呈翠绿色,埋入土里部分的尾端为玉白色。整个萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增。青萝卜所含热量较少,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。青萝卜对于

缓解皮肤干燥、口干舌渴、便秘也有不错的效果。



红心萝卜

红心萝卜富含花青素,具有抗氧化和抗炎特性,能够抗衰老,增强血管弹性,增进视力,让皮肤更光滑。红心萝卜还具有增强免疫力、降低胆固醇、保护心脏和抗癌的功效。另外红心萝卜中铁的含量要高于其他萝卜。



红萝卜

红萝卜的形状为球形,根皮的颜色为红色,肉质颜色是白色的。红萝卜水分十足,口感较脆嫩,带点微甜,还有点微辣。

红萝卜内含有大量纤维素、B族维生素等可促进肠胃蠕动的物质,有助于体内废物的排出,对便秘和青春痘都有很好的治疗作用。红萝卜中还含有大量的铁,有助于补血。



胡萝卜

胡萝卜虽然也叫萝卜,但它和白萝卜不是一个科属(萝卜属于十字花科萝卜属,胡萝卜属于伞形科胡萝卜属)。胡萝卜虽然不是萝卜,但是它的营养价值却极高,被誉为“小人参”。胡萝卜中富含丰富的维生素、花青素、钙、铁等营养成分,还含有丰富的胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,有效改善眼睛疲劳和干涩的问题。

胡萝卜含有脂溶性维生素,最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。(来源:中国食品安全网 微信公众号《冬吃萝卜赛人参》,说的是哪种萝卜?)

这些电器用不对 家中电费 噌噌涨

不知道大家有没有过跟小编一样的疑惑,明明自己很注意节约用电了,为什么家中的电费单价仍然居高不下?这其中的原因,很有可能是有些电器咱们没用对。

电器待机状态下 仍会耗电

很多人习惯用完电视、电脑后直接待机了事,殊不知在待机状态下这些电器依然会耗电,久而久之也会产生一笔不小的电费支出。因此,当我们不使用这些电器时应彻底切断电源。

空调频繁开关 更费电

很多人使用空调都喜欢掐着时间开,比如开了一会觉得凉了就把它关掉等热了再开,或者人稍微离开一会就把空调关掉等回来了再开。殊不知这样的操作不仅会更加费电,还会缩短空调的使用寿命。

正确的做法是如果觉得房间凉快了或者需要暂时离开,可以把空调温度适当设定高一点,等有需要时再降低温度。

冰箱切勿 塞得满满当当

很多人喜欢外出采购一大堆鲜肉蔬菜,然后塞满整个冰箱,殊不知冰箱内物品过多会不利于冷气循环,使得制冷效果变差,导致压缩机需要更长时间工作制冷,反而会更费电。

正确的做法是冰箱内物品放至七八成满,留出适当的空间利于冷气循环。

巧用峰谷电价 节省电费

一般居民用户峰时段为6:00至22:00,谷时段为22:00至次日6:00,大家可以在非高峰时段使用大功率电器,既能减轻电网负荷压力,还能享受分时电价优惠。



(来源:中国质量新闻网 微信公众号《注意!这些电器用不对,家中电费噌噌涨》)