



当季水果食用指南出炉 请查收

时下,各色时令水果抢鲜上市,很多人争相一饱口福。但是,中老年人的脾胃较为虚弱,吃多了水果容易惹上湿邪,还容易出现上火、腹泻等不适。如何才能既饱口福,又不伤身呢?

吃西瓜 搭配红糖姜茶

西瓜绝对是当季水果中的“C位”。中医认为,西瓜虽好吃,但性味偏寒,本身体质较弱、容易疲累、四季怕冷、时常腹泻的人,应少吃西瓜尤其是冰西瓜。此外,肾功能不全的人应少吃西瓜,因为西瓜有利尿作用,尿量增多会加重肾脏负担。

但是,人总有嘴馋的时候,如果脾胃虚弱的中老年人和偏阴质人群(表现为性格内向、少言寡语、面色发白、喜静恶动、周身酸懒、不喜饮水、身材偏胖等)想吃点西瓜,建议一次只吃1—2小块。

此外,吃西瓜时最好搭配性味偏温的食物,如喝点红糖姜茶。准备生姜10克,红糖5克(此为1人份的量)。将生姜与水一同煮沸,调入红糖即可。此茶饮有驱寒、养胃的功效,能缓解西瓜等水果的凉性。

吃榴莲上火? 喝点三花茶

榴莲虽然营养不错,但并不是所有人都适合吃。榴莲属于高热量的食物,“三高”人群应尽量少吃。此外,榴莲性味温热,如果平时容易暴躁,或有便秘、咽痛等不适,应少吃或不吃榴莲。这是因为,这些人大多属于热性体质,如果再过量食用榴莲等温热水果,容易引起咽喉疼痛、咳嗽、大便干、小便黄,甚至发热等上火症状。即便是健康人群,建议每天食用榴莲的量也不宜超过200克。

为了避免吃榴莲上火,建议喝点三花茶。准备菊花、金银花、木棉花各10克(此为1人份的量)。将所有材料洗净放入壶中,用开水冲泡代茶饮即可。三花茶有清热、除湿、解毒的功效,能缓解因食用榴莲、桂圆等温热水果引起的湿热。

掌握小方法 预防“水果病”

值得一提的是,大量贪吃水果可能会引发“水果病”,而时下大量上市或即将上市的荔枝、桃子等

都容易诱发“水果病”。

比如,连续大量进食荔枝,特别是空腹食用过多荔枝,极易引起突发性低血糖,导致出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌等不适,这就是所谓的“荔枝病”。如果出现这些症状,应及时喝些糖水。为了预防“荔枝病”,每次食用量最好不要超过2两。

此外,桃子(尤其是硬桃)中含有大量膳食纤维,吃多了可能会引发消化系统功能紊乱,导致出现腹胀、腹痛等不适症状,这就是所谓的“桃子病”。为预防出现这些不适,桃子最好削皮吃,且一天的食用量最好不要超过两个。
来源:人民网

居家护理 给头发「吃」点蛋白



首先要避开护理误区

关于护发,目前市场上流行着一种说法:头发需要补水,只有补够了水分才能使头发光亮柔顺。但是据业内科研人员介绍,头发的主要成分为角蛋白(约占80%以上),头发毛小皮和皮质细胞内的角蛋白是抵御外界各种物理和化学因素的重要组成部分。生活中,环境污染、紫外线辐射、烫发剂、染发剂、漂白剂,甚至梳头和吹风等,都会不同程度地造成头发损伤。一旦角蛋白过度流失或结构受到破坏,严重的可导致头发纤维断裂。因此,想要从根源改善发质,需要为头发补充蛋白,和脸部补充胶原蛋白是一样的道理。其实,在美发沙龙护理也是采取填充蛋白护理的方式。

很多介绍居家护发的视频中都提到,用裹保鲜膜、吹风机加热等方法,模拟美发沙龙的专业设备,达到美发效果。但其实洗护类产品作为化妆品在药品监管部门备案时,是严格按照其包装上的使用方法进行安全性和功效性评估的,因此,建议消费者在使用家用护发产品时,遵照产品原始使用方法,不建议盲目跟随网上教程操作。

如何挑选为头发补充蛋白的洗护产品

据介绍,挑选居家护发产品有两个基本标准:一看成分,产品中是否添加蛋白质类护发成分。二看吸收,蛋白质本身是大分子成分,被头发吸收

往往需要借助外力加热,而小分子蛋白类成分大多不需要加热就可以直接被头发吸收,如水解小麦蛋白、水解胶原蛋白和蛋白水解的小分子组氨酸等。

据了解,部分小分子蛋白比发芯黑色素还小,可以实现免蒸免烫等,秒速渗透发芯,填补发芯内部角蛋白链键空洞。有的小分子蛋白还可以抚平发丝表层受损飞翘毛鳞片,快速抛光发丝表层并将蛋白营养紧紧锁住,使得毛躁头发秒变柔顺有光泽。

主打蛋白护理的家用洗护产品主要为发膜,其实有的蛋白护理发膜采用了单颗独立包装。按照推荐用量,长发每次护理使用一颗,折算价格在10元左右。另外,已经有采用了蛋白护理成分的洗发水面市,从洗发到护发,消费者可以得到一套完整的蛋白护理流程。

挑选产品后如何操作呢

据了解,这类家用蛋白护理洗护产品的使用方法并不复杂,不需要额外加热等辅助方式。只要足量、足时、足次使用,消费者在家就能轻松达到媲美美发沙龙的护理效果。

另外,在通过蛋白护理产品给头发补充营养的同时,还要注意不要过度频繁染烫头发,健康饮食,充足睡眠,这样才能拥有一头美丽的秀发。

来源:新华网

随着人们对头发护理的逐渐重视,各种家庭护发教程、产品热了起来。面对市场上出现的各种宣称在家护理就能达到美发沙龙效果的护发产品、方法,消费者有些迷茫,不知要选择什么样的产品,应该如何操作护理流程。