

心脏怕咸 肾脏怕肉

这些器官的“喜好”您得懂

心脏怕咸,盐分过多将加重心脏负担。而肾脏怕肉,如果蛋白质过高,容易“累坏肾脏”。

我们的身体是个有机的整体,每个“零件”正常工作才能保证人体的健康,任何一个“零件”出了问题都可能危害生命。而人体中的器官都有一些“小克星”,例如心脏怕咸,盐分过多将加重心脏负担。而肾脏怕肉,如果蛋白质过高,容易“累坏肾脏”。

心脏怕咸

盐分过多,加重心脏负担

目前食盐的主要成分是氯化钠,如果钠摄取过多,会造成体内的水滞留,血管内压力升高,阻力增大,加重心脏的负担。

所以心脏不好的人,吃得太咸会觉得不舒服。尤其是心衰的患者,需要控制盐的摄入,还有水分的摄入。

除了食盐,味精、酱油中也含有盐,使用过量,都会导致摄盐量超标。

建议:

- 1、一天吃盐6克以内。
- 2、如果吃菜过咸,别忘了多喝白开水。

胃怕寒

胃部受冷,引起收缩痉挛、绞痛

一旦胃受到冷空气或者冷的食品刺激,就容易收缩痉挛,胃部绞痛、腹泻。有胃肠疾病的人都知道,当胃肠不适时,抱个热水袋焐一会儿就会舒服些。

寒冷之物会引起胃肠的不适,是因为寒冷会使胃肠的血管收缩,影响食物透过消化道的黏膜化生为血液。

胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。

建议:

- 1、冰箱里刚拿出来的食物不要直接入口。
- 2、冬天推荐芋头羊肉汤保暖护胃。

肝怕胖

脂肪肝,危害身体健康

肥胖容易引起脂肪肝,严重者可能会引发肝纤维化,继而发展为肝硬化、肝癌。

研究发现,肥胖的人的肝脏老化非常明显。平均而言,体质指数(BMI)每增加10,肝脏的“年龄”就会增加3.3年。

建议:

- 1、控制饮食加上合理运动,是减肥的最佳方法。
- 2、当意识到自己体重超标之后,就开始在保证三餐合理的情况下,控制饮食,制定完善的计划表,分阶段有步骤减少体重。
- 3、肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都需要经肝脏代谢,由此引起的药物性肝损害发生率也很高。所以,使用药物时应注意其不良反应,不要擅自用药。

血管怕激

血压波动大,易发生意外

气候变化时,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。尤其是中老年人,血管弹性本身就比年轻人差,所以出现脑出血等意外的几率更高。

建议:

- 1、早休息,少熬夜
因为熬夜时,不止你自己,心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。
- 2、吃点血管“清道夫”
山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱这八大食物能疏通血管,并保持血管壁的弹性。

肾脏怕肉

蛋白质过量,当心累坏肾脏

经常应酬,大鱼大肉,容易导致蛋白质摄入量超标。长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态。

蛋白质并不仅限于鸡蛋、牛奶,各种肉类、海鲜以及豆类都含有较高的蛋白质。当你热衷于食用高蛋白食物,又或盲目补充高蛋白营养品时,当心别累坏了肾脏。

建议:

- 1、一般每斤猪肉含84.5克,每斤牛肉含100.5克蛋白质。另外,在鸡蛋、牛奶以及豆制品中都含有蛋白质,所以这样计算下来,每天吃肉不要超过4两。
- 2、可以多吃山药。

肠道怕忍

有害物质再次吸收

大便中含有大量细菌和毒素,不能长时间滞留于体内,正常人每天都需要排便一次。

憋便是不好的生活习惯,大便不及时排出,水分就会被肠道反复吸收,导致大便干结难排。

大便中的毒素在体内积累时间过长,有害物质被肠道吸收,就会出现精神萎靡不振、头晕乏力、食欲减退等症状。

建议:

- 1、排便不要忍
晨起和早饭后是排便的好时机,这时千万不要忍。只要坚持养成定时排便,即可逐渐建立起排便的条件反射,习惯后则能按时排便。
- 2、喝水不要忍
很多人意识不到喝水与肠道健康有关。有些人忙起来甚至顾不上喝一口水,等到嗓子眼冒烟的时候,已经是渴得不行了。端起杯子豪饮,喝了一肚子水,难受一下午。所以,喝水也不要“忍”。

用醋浸泡、涂上蜂蜜 巧用小偏方治好冻手冻脚

坊间流传着很多治疗冻手的偏方秘药,但效果良好者并不多。其实有一些简单的方法,对治疗冻手就有奇效,如用醋浸泡、涂上蜂蜜等。

在北方冬季最常见的问题,恐怕就是冻手冻脚了。出现这种状况时,会导致手指脚趾肿胀瘙痒,情况严重的还会裂口溃烂,令人苦不堪言。坊间流传着很多治疗冻手的偏方秘药,但效果良好者并不多。其实有一些简单的方法,对治疗冻手就有奇效,如用醋浸泡、涂上蜂蜜等。

同时,容易出现冻手的人平时在生活细节和饮食上都要多加注意。在大冷天外或在室外活动时应注意保暖,穿戴厚的鞋袜和手套。此外,尽量不要用冷水洗手,尤其不要用有刺激性的肥皂等洗手,同时在洗手泡脚后还要记得涂上护手霜或者护脚霜。

在饮食方面多加注意,也能减少或预防冻手冻脚的情况出现。专家建议,除了摄入富含蛋白质的食物外,还应多吃水果蔬菜、多喝水。尤其是富含维生素A的食品,如牛奶、胡萝卜、动物肝脏等,对防治皲裂都有一定的作用。若手脚开始出现冻裂时,应及时去医院进行治疗,防止情况变得更严重。

治疗冻手的几种方法

米醋浸泡:先用温水浸泡患处30分钟,之后在水中加入一些米醋,不仅有助血液循环,还能使皮肤角质软化。擦干后最好立即涂上鱼肝油软膏或鞣酸软膏、尿素霜等,再用一片保鲜膜包严患处,通常第二天皲裂就会封口。

涂马铃薯泥:将马铃薯洗净煮熟后,剥皮捣烂成泥,加少许凡士林调匀,放入瓶内。手足皲裂时取少量涂于裂处,每日1至3次,直到痊愈。

涂蜂蜜:用热水清洗患处然后涂上蜂蜜,每天2次,直到痊愈。

涂药膏:用尿素软膏外擦患处,每日3次;取2-3粒鱼肝油丸挤出药液均匀涂擦于患处,每晚睡前涂一次。

据《法制晚报》报道

