

三高疾病是现在很多人都患有的疾病,严重危害了大众的生命健康。众所周知,饮食不合理是导致“三高”出现的主要原因,那么吃出来的疾病能否再吃回去呢?或许可以,只要把您平时吃的大鱼大肉换成它们,不怕不健康。专家指出,在日常生活中,有5种食物是世界公认的“天然降脂降压药”,能够帮助降脂降压,达到防病养生的效果。40岁以后要多吃。



公认的天然降脂降压食物

40岁以后要多吃

黄瓜:清热解渴利尿

黄瓜清脆可口,具有清热、解渴、利尿等防病养生功效。它所含的纤维素能促进肠道排出食物废渣,从而减少胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的物质,可以抑制体内糖类转变成脂肪,有减肥和调整脂质代谢的养生功效。

怎么吃? 黄瓜是大家常吃的食物,可以试试凉拌黄瓜。

茄子:提高微血管弹性

茄子含有多种维生素,特别是紫茄中含有较多的维生素P,能增强细胞黏着性,提高微血管弹性。医学研究表明,茄子能降低胆固醇,还能防止高脂血症引起的血管损害,可辅助治疗高血压、高脂血症、动脉硬化等病症。

怎么吃? 可以吃点蒸茄子,凉拌茄子也不错。

红薯:预防动脉粥样硬化

医生称,适量食用红薯能预防心血管系统的脂质沉积,预防动脉粥样硬化,使皮下脂肪减少,避免出现过度肥胖。中医提醒,过多摄入红薯可使进食的总热量增加,反而不利于降低血脂。所以记住要适量吃。

怎么吃? 大米白面含有的必需氨基酸含量比较高,而红薯却有它们比较稀缺的赖氨酸成分,所以红薯、大米和面粉搭配一起吃,更加营养。

山楂:促进胆固醇排泄

山楂是天然的降脂药,主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮、碳水化合物等成分,具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄,从而降低血脂的防病养生作用。但是,山楂是酸性食物,不宜空腹食用,亦不宜过多食,可在饭后食用。

怎么吃? 用干山楂泡水当茶饮,坚持每天饮用,能达到降血脂、软化血管的作用。

绿豆:防治冠心病

绿豆是夏季的消暑佳品,具有降低血脂、保护心脏、防治冠心病的防病养生作用。

动物实验证明,绿豆能有效降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,明显减轻冠状动脉粥样硬化病变。临床实践也说明,高脂血症患者每日适量食用绿豆,有明显降胆固醇作用。

怎么吃? 煮汤和煮粥均可,还可以将绿豆磨成粉,做成糕饼、点心或馅料。 ■来源:养生中国

女性爱用大屏手机 3招教你预防“手机手”

现今社会,手机已经成为我们生活必不可少的一部分。都市人不仅机不离手,手机也越出越大。不少女性都喜欢用看视频清晰自拍也好看的大屏手机,然而却不觉让“手机手”悄然找上了自己。“手机手”是什么?又有什么方法方法预防呢?今天给大家支几招。

手机手学名拇指腱鞘炎,是指肌腱与周围的腱鞘出现发炎的现象,症状为掌指关节疼痛,早在智能手机还不发达的2007年就成为教育部公布的汉语新词。早年多指因发短信导致的手指僵硬疼痛难忍,近年多表现为左手无力,大拇指到无名指指尖麻木,握不住东西,大拇指活动时肌腱会痛等。

据调查,这种状况近年多出现在年轻女性身上,究其原因,主要是长期单手握远超过自己手部尺寸的大屏手机。手小的人如果一直单手握持大屏幕手机,拇指必须长时间保持外展张开的姿势,整个手掌也都保持在超越功能位的位置上,短时间内没有感觉,时间长了就会因此引起手及腕部的劳损。

那么要怎么预防“手机手”呢?

1.选适合自己手部尺寸的手机 对大多数女性而言,最适合手部尺寸的手机是4英寸的款式,手机宽度应该不要超过虎口到食指中节的距离。

2.定时换手换姿势 如果真的喜欢大屏手机非要用,那也不要一只手持、长时间、同一姿势握着手机。左右手换着拿,一时握着、一时捧着,多转换姿势,减轻手部的疲劳感。

3.手部按摩 玩手机的时候每隔20~30分钟应做一点手部按摩放松的动作,如果觉得手部酸痛也应放下手机做点按摩放松。 ■综合

广德这位资深彩民不简单

专攻“任九”,轻松揽获一等奖

在传统足彩游戏中,复式投注是彩民朋友博中大奖的利器。这不,传统足彩胜负游戏第18026期近日开奖,来自宣城市广德县的张先生(化姓)就利用复式投注轻松揽获任选九奖金4436元。

据悉,这位张先生是位狂热的足球迷,同时,也是一名忠实的传统足彩彩民。对足彩可谓情有独钟,平日里无论工作有多忙,张先生都会认真研究,看准了再下单,并且都是采用复式票的形式,虽然成本提高

了,但同时中奖率也提升了。当晚,张先生选择了较有把握的1场比赛做胆,8场比赛双选赛果,采用复式投注的方法,组合成一张512元的任九复式彩票。正是这样大胆的投注,让他收获了奖金。

精湛的投注技巧加非凡的胆识,让张先生轻松斩获大奖。此外,张先生还表示,新春后体彩开售伊始就中奖是个好兆头,今后还会继续购买足彩,希望延续这份幸运。 ■陈文佳

果断倍投 技术型彩民喜中奖

体彩11选5是一种玩法简单、返奖率高、趣味性、开奖快等特点的游戏,深受广大彩民的喜爱。位于淮南大通区九龙岗二路终点站的08214彩票站点就有很多彩民喜欢购买11选5,每天这个彩票店大奖小奖经常中,经常上中奖排行榜,业主董先生也是忙得不亦乐乎。

近日,彩民老王在店里果断出手,一挙中得任选五奖金共计5400元,成为店中美谈。彩民老王喜欢自己看号,第18022848这一期,看准01、02、04、05四个号码,作为资深技术型彩民,老王凭着自己丰富的经验,果断购买了5注任选五号码,分别是“01、02、04、05、06”“01、02、04、05、10”“01、02、04、05、07”“01、02、04、05、08”“01、02、04、05、09”,当“01、02、04、05、10”这五个数字在电视开奖画面出现的时候,老王兴奋至极,由于老王倍投10倍,一挙擒获奖金5400元。

店里都沸腾了,纷纷为王老的选号和倍投鼓掌!老王笑道:“晚饭可以加餐啦!”中奖固然开心,但在这里小编还是温馨提醒各位彩民,购买体彩“11选5”彩票千万不要盲目投注,任选五奖金虽高,但难度比较大,建议新彩民还是从任选二、任选三入手购买,理性投注,合理制定投注计划才能成为中奖的幸运儿。 ■冯程程

梦到号码 阜阳女彩民中了10万

近日,一位漂亮的女士和她的朋友一起来到了阜阳体彩分中心兑奖室。这位女士中的是体彩排列五玩法第18051期,中得一注奖金10万元。

阜阳体彩分中心工作人员跟她说:“运气不错啊!”她告诉工作人员,这号码是前一夜睡觉,梦里梦到的数字。工作人员听后很惊讶!她继续解释,她做梦就梦到三个号码“02、04、08”,而她本人非常喜欢买排列五,但是排列五需要买5个号,而她只梦到了3个号。于是这位女士就很聪明地买了1倍直选定位复式票,买了5组号码,每组号码选的都是她梦到的数字“02、04、08”。而本期排列五的中奖号码为“04、02、04、02、08”,正好中奖号码里都有她选的数字。

这位女士买的5组号码的复式票,总计花费了486元,却中得了10万元的大奖,还是收益颇丰的啊!她说:“早知道这梦这么准,我就多买几倍了,这样就能中更多奖金啦!可惜,就买了一倍。”“周公能给你托梦,让你中10万元,也很好啦!”工作人员说。她笑着道,“也对,周公给我托梦,让我中这么大的奖,说明我很幸运啊!” ■陈融融

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

体彩安徽微信二维码 安徽竞彩微信二维码

“随便”彩民奖上奖中不停

体彩顶呱刮20元新票“7”在淮南市各体彩网点火热销售,由于票面精美、奖金丰富,加上又有“奖上奖派送”活动,新票十分受欢迎。

近日,彩民刘先生(化姓)到08259彩票店(田家庵区柏园)选好了大乐透号码后,看着满桌的体彩顶呱刮,刘先生和业主说随便买两张试试手气,业主热情地向他介绍新上市的“7”,20元新票“7”最高奖金达100万元,有多达20次中奖机会。刘先生听了介绍,随便选了两张“7”刮起来,其中一张中了100元,正好符合奖上奖,开心的刘先生接着又随便选了5张,其中一张又中了300元,也符合奖上奖,顶呱刮中奖来得太突然,业主直夸“随便”的他手气太好,刘先生也笑着说中奖就是这么“随便”,这么简单! ■刘伟