

醋可以给你的健康加分!

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/05/18 13:17

"你真是个醋坛子!"从今天起把这句话当成恭维吧!因为会吃醋的人可是比不会吃醋的人健康多多喔!不论是古代,或是现代,甚至是欧美国家,现在可都是把醋当成健康饮品,简直比红酒还要红呢!

胜过许多营养补充品

醋酸具有促进新陈代谢的功效,可以帮助休息,恢复体力,预防动脉硬化、高血压。日常生活中 有技巧地使用醋,将其作为调味料来进行食物的烹调,对健康有所助益。

对于健康的人而言,日常生活中若感疲劳时,血液、体液将会变成酸性,因此在激烈运动或劳动后,吃一些以醋调味的料理,将会有助于消除疲劳。

引起动脉硬化的原因,主要是来自于体内矽酸过多,造成矽酸硬化所致,食醋是有效防止动脉硬化的方法之一。而动脉硬化、脑溢血病人几乎都有高血压的毛病,如果平时巧妙地吃点醋,再加上有规律的生活,则能降低血压,进而预防罹患动脉硬化、脑溢血等疾病。

醋含有丰富的醋酸,以及会促进燃烧的有机酸类。因此,醋能促进营养素在体内的燃烧及提高热能利用率,进一步提高食物利用率,是在我们身边最易得到、最便宜、效果最大的食物。

同时,喝醋还能增进食欲并促进消化液的分泌,对摄取食物的消化吸收也有帮助。所以说,当餐桌上油腻的食物较多时,一般人都会对带有酸味的食物特别感觉美味,尤其是吃使用醋料理的食物,更是容易帮助下饭,使其他的菜也更好吃。

目前各种调味料中,已知醋具有很强的杀菌力。它能在30分钟内,杀死化脓性葡萄球菌、沙门氏菌、大肠菌、赤痢菌、腐败中毒菌、好盐性菌等。

此外,大家耳熟能详的是,醋可以治疗脚气、头虱等疾病,甚至具有解酒的功效,防止恶醉的作用。由于醋酸具有杀菌效果,当然可以用来治疗由霉菌引起的病症,何况还是很便宜的治疗方法,相 当值得一试。

醋的那些保健秘方

蜂蜜白醋露让人苗条

想要更苗条、更健康的美眉注意了!蜂蜜白醋露不需改变日常的饮食规律,只需将蜂蜜和白醋以1:4的比例调配,如果是清晨刚醒来,可选择早餐前20分钟空腹喝(记得要刷牙);如果是中餐和晚餐的话,可在饭后立即饮用。值得注意的是,在挑选白醋时,要挑选由高粱、大米、黄豆制成的天然醋,避免化学添加物,这样才符合现代的健康概念。

醋花生降血压

根据世界卫生组织预测,到2025年,全球将有15亿人口有血压高的问题,但是血压偏高光吃药也不是办法,或许您可以试试古老的"红衣醋花生"。取红衣的花生仁浸在陈醋中,密封一周以上(密封是为了不让花生仁发霉),每天晚上睡前食用3~5颗的花生,连续服食7天为一个疗程,即可回到正常血压。但这段时间也要注意控制饮食及配合运动,及请医师协助比较安全。

止经痛

取白芍片100克加上15克的白醋拌匀,以慢火炒到微黄,即可食用。它的主要成分有芍药甘、鞣酸质,中医的解释为"苦酸微寒",主要作用是入肝经,因此可养血敛阳、柔肝止痛,对于女性血虚萎黄、月经不顺、痛经,女性心情躁闷的肝郁胁痛、眩晕、头痛具有相当疗效。

告别金鱼眼

熬夜太晚,第二天眼睛肿肿的,不过别着急,这里提供一个简单的秘方:使用适量的牛奶,加白醋与温水调匀,然后用干净的棉球蘸抹,反复在眼皮四周按摩3 ~ 5分钟,最后用热毛巾盖住双眼,每天10分钟,你也会是一个"电眼美人"。

理清几个喝醋观念

观念一:醋是酸的

许多人都误以为醋是酸性食品,只敢用来调味,不敢拿来当饮料饮用。健康的血液会呈弱碱性,保持碱性体质就能抵御疾病。经过科学实验证明,醋虽然喝起来是酸的,但经过体内燃烧之后,能在两小时内分解排除血液中之乳酸与焦葡萄酸,使血液恢复正常之弱碱性,确实是碱性食品。

日本研究显示,醋能防止体液酸性化,使之保持在弱碱性的状态,促进新陈代谢、防止肥胖、消除肌肉与关节的酸痛、改善食欲、治疗便秘、降低血压、消除心悸与气喘、改善糖尿病。

观念二:胃酸过多不能喝

有很多人以为胃不好或胃酸过多的人不能喝醋,这是因为有些醋含有大量的合成物或酒精,才会刺激胃。酿造醋不仅不会伤胃,还会帮助消化。因为醋所富含的醋酸与柠檬酸能渗透食物,萃取养分,促进消化,补足器官必需的营养素,增强活力,改善体质。

一般健康的人饮用醋,可以帮助消化,消除疲劳,增强免疫力,预防各种疾病的发生。对于高血压等久治不愈的慢性病患者而言,因为醋在人体内具有排钠的作用,所以能降低血压,特别是舒张压。其他像痛风、糖尿病、风湿酸痛、肝病、鼻窦炎、胃肠消化系统与皮肤方面的疾病,饮用酿造醋一段时间之后,病情可明显改善。

观念三:喝醋骨头会变软

过去流传着一种说法,称喝醋骨头会变软,这是一种错误的印象。醋进入身体后,会先与消化器 官互动,帮助肝脏新陈代谢,并增进血液循环,让人感觉身体的关节柔软、肌肉紧实有力。所以,醋 是使肌肉筋络变柔软、有弹性的好东西。

Tips 醋的来历

传说在古代的中兴国,即今天的山西省运城县有个叫杜康的人发明了酒。他儿子黑塔也跟杜康学会了酿酒技术。后来,黑塔率族移居现江苏省镇江的地方。在那里,他们酿酒后觉得酒糟扔掉可惜,就存放起来,在缸里浸泡。到了二十一日的酉时,一开缸,一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。在浓郁的香味诱惑下,黑塔尝了一口,酸甜兼备,味道很美,便贮藏着作为"调味浆"。这种调味浆叫什么名字呢?黑塔把二十一日加"酉"字来命名这种酸水叫"醋"。

按食醋生产方法的不同,食醋可分为酿造醋和配制醋。配制醋是以食用冰酸醋,添加水、酸味剂、调味料、香辛料、食用色素勾兑而成,仅具有一定的调味功用。而酿造醋,是以粮食为原料,通过微生物发酵酿造而成,其营养价值和香醇味远远超过配制食醋 ,具有调味、保健、药用、医用等多种功用。

中国是世界上谷物酿醋最早的国家,早在公元前8世纪就已有了醋的文字记载。春秋战国时期,已有专门酿醋的作坊。到汉代时,醋开始普遍生产。南北朝时,食醋的产量和销量都已很大,其时的名著《齐民要术》曾系统地总结了我国劳动人民从上古到北魏时期的制醋经验和成就,书中共收载了22种制醋方法,这也是我国现存史料中,对粮食酿造醋的最早记载。