

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糖酸，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。配制醋是以食用冰醋酸，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。