

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洙鑑伴榭鏼朵簔 - 施儿棉锦疼汉组惧施洪ゆ模 支招:告别疼痛的几种食物 健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/10/10 17:08

从食物中获取健康，如今已越来越成为全球人的共识。美国《体线》杂志曾援引营养学专家苏珊·克拉克博士的文章，介绍过有关偏头痛、痛经、关节痛等病的食疗方法，以希望让人们在服用止痛药的同时，通过这些美味能和疼痛永远说再见。

苏珊·克拉克博士建议，偏头痛时可以多吃鲑鱼等含较高脂肪的鱼类；关节痛时应多吃草莓、橙子、猕猴桃等含维生素C比较多的食物；痛经时则可多吃亚麻籽，同时避开动物油及少吃蔬菜等高纤维食物。

近日，台湾雅虎网站也刊文指出，适度补充营养素，对减缓疼痛的作用也不可小觑。常见的包括：

姜：可以阻止组织胺的作用，将新鲜姜粉1／4小匙加一杯水和匀服下，每隔几小时喝一杯。特别是在胃痛的时候，姜可以加强食管底部括约肌的收缩，阻止胃酸反流入食管。

镁：人们因压力过大，可能会大量耗损体内的镁，从而造成疼痛。因此应多吃含镁较多的食物，例如天然完整的谷类、无花果干、菠菜、大麦苗粉、蓝藻等叶绿素多的食品。

钙质以及维生素D：稳定神经，帮助止痛。