男人喝红糖水 可缓解工作疲劳

美食

浣滆

鍙戣〃浜庯細2010/01/14 16:16

红糖补血、驱寒、滋养身体，这是许多人的共识。红糖的好处在于“ 温而补之，温而通之，温而散之 ”，也就是我们俗称的温补。而且其适宜大多数人群食用。

中医认为，红糖性温味甘，能够入肝、脾、胃经，具有补中暖肝的作用，红糖中含有大量的铁，而铁正是产生人体能量的主要介质，担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。

而现在提起红糖水，无非有两种主流观点，一是感冒了才喝，二是女人痛经时才喝。其实，红糖是未经精炼的粗糖，保留了较多的维生素和矿物质，寒冷的冬日里每天喝一碗，可以驱寒暖胃，并非“ 女性专用 ”，由于它含铁丰富，男人喝了对恢复体力的效果会更好。

男人在外应酬多、工作压力比较大，严寒冬日，喝些红糖水，不仅能驱寒益气、养肝护脾，还能在工作疲劳时帮助恢复体力、缓解疲劳。

除了富含铁元素之外，红糖中的硒元素含量也是最高的，硒可谓是抗氧化的“ 排头兵 ”，能很好地延缓衰老，预防心血管疾病和癌症。

每天喝适量的红糖水对身体是有好处的，它能促进血红细胞的分裂，使身体内血液的质量得到保证。但是不要在睡前喝，那样很可能会使体内糖储量过大，长期如此有可能会导致糖尿病，同时还可能出现的是发胖、龋齿等其他症状。着凉、感冒或者身体疲劳的时候，不论女性还是男性，都可以喝些红糖水，不过每天用量不要超过15克。