

涓、杓、漢、兼、姪、繡、涓、涑、鏃、工、逢、鑑、伴、栲、鏃、朵、龔、 鏃、儿、棉、錦、冬、汉、紺、悝、施、洪、ゆ、侯 蜂蜜土豆汁巧治便秘

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/01/10 17:20

有统计显示，在全球平均每5个人当中，就有1个人在经历着便秘的痛苦。防治便秘，除了运动和注意合理饮食外，还可以自制些妙方，比如蜂蜜土豆汁就是不错的选择。

专家介绍，便秘是由于人体内缺少纤维素和大量水分，致使胃肠蠕动失常，肠道中代谢物、细菌等有害物质不能及时排出。中医认为土豆能健脾和胃、通利大便，西医营养学家也指出，在所有蔬菜当中，富含膳食纤维最多的是根茎类的蔬菜，比如土豆、红薯、莲藕、竹笋等。每100克芹菜里，含膳食纤维是1.4克，而每100克土豆里所含的膳食纤维是6克，因此，如果要选择治疗便秘的蔬菜，首选应该是土豆这样的根茎类蔬菜。

治疗便秘的土豆汁做起来很简单，首先取200克土豆削皮、切碎，然后用榨汁机榨成土豆汁。之后将榨好的土豆汁放入锅里，用小火煮，当土豆汁变得黏稠时，加入适量蜂蜜，搅拌均匀后，装进瓶里保存，每天早晨空腹一次，每次两勺，然后喝一杯温开水。这种方法最适合患有习惯性便秘的久坐办公族。

另外，再为读者推荐了一些比较好操作的治疗便秘的方法：

- 1.鸡蛋（1个），打入牛奶（250克）中，煮熟后加入蜂蜜适量，每日早晨服用1次；
- 2.核桃仁、黑芝麻（各30克），共捣如泥，开水冲服，每日1次，空腹服用；
- 3.豆腐渣（50克）、温开水（200毫升），倒入玻璃瓶中，加入蜂蜜与柠檬汁，用汤匙不断地调匀，每日饮用1杯；
- 4.南瓜（120克）切成方块，煮熟后加入牛奶（400毫升），装在瓶中，放在冰箱中保存，每天饮用1次；
- 5.猪血（200克）洗净切块、菠菜（250克）加水（500毫升）煮熟，加入调料，分1~2次服用；
- 6.将酸奶（150毫升）倒入玻璃瓶中，再加入绿茶叶粉末（2匙）及适量的蜂蜜，每日1~2次，空腹时饮用1杯。