

紅葡萄酒有保健養顏功效



說到酒,它的種類品牌極多,大體上可以分為白酒、黃酒、啤酒、葡萄酒、果露酒幾大類。其中,對人體健康有好處的,首推葡萄酒,尤其是紅葡萄酒。

好的紅葡萄酒,外觀呈現一種凝重的深紅色,晶瑩透亮,猶如紅寶石。打開瓶蓋,酒香沁人心脾,啜一小口,細細品味,祇覺醇厚宜人,滿口溢香。緩緩咽下之後,更覺愜意異常,通體舒坦。實在是一種不可多得的享受。從醫學的最新研究結果看,經常飲用紅葡萄酒,起碼有四大好處。

第一是延緩衰老:人體跟金屬一樣,在大自然中會逐漸“氧化”。金屬氧化是鐵生黃銹,銅生銅綠,人體氧化的罪魁禍首不是氧氣,而是氧自由基,是一種細胞核外含不成對電子的活性基因。這種不成對的電子很易引起化學反應,損害 DNA(脫氧核糖核酸)、蛋白質和脂質等重要生物分子,進而影響細胞膜轉運過程,使各組織、器官的功能受損,促進機體老化。

紅葡萄酒中含有較多的抗氧化劑,如酚化物、鞣酸、黃酮類物質、維生素 C、維生素 E、微量元素硒、鋅、鎂等,能消除或對抗氧自由基,所以具有抗老防病的作用。

據調查統計表明,生活在盛產葡萄酒區域的人們,由于飲用葡萄酒的機會較多,所以平均壽命較長。在葡萄種植園工作的農民,平均壽命達 90 歲以上。

第二是預防心腦血管病:紅葡萄酒能使

血中的高密度脂蛋白 (HDL) 升高,而 HDL 的作用是將膽固醇從肝外組織轉運到肝臟進行代謝,所以能有效的降低血膽固醇,防治動脈粥樣硬化。

不僅如此,紅葡萄酒中的多酚物質,還能抑制血小板的凝集,防止血栓形成。雖然白酒也有抗血小板凝集作用,但幾個小時之後會出現“反跳”,使血小板凝集比飲酒前更加亢進,而紅葡萄酒則無此反跳現象。在飲用 18 個小時之後仍能持續的抑制血小板凝集。

第三是預防癌癥:葡萄皮中含有的白藜蘆醇,抗癌性能在數百種人類常食的植物中最好。可以防止正常細胞癌變,并能抑制癌細胞的擴散。

將白藜蘆醇加到人工培養的人類白血病細胞中,結果發現這些血癌細胞喪失了復制能力。科學家已經從葡萄、桑樹、花生等 70 多種植物中發現了白藜蘆醇,其中以葡萄制品含量最高。

在各種葡萄酒中,又以紅葡萄酒的含量最高。因為紅葡萄酒是用果皮、果肉果仁、果梗共同釀制的,而有些葡萄酒則僅用果肉釀制,所以紅葡萄酒是預防癌癥的佳品。

第四是美容養顏作用:自古以來,紅葡萄酒作為美容養顏的佳品,倍受人們喜愛。有人說,法國女子皮膚細膩、潤澤而富于彈性,與經常飲用紅葡萄酒有關。

紅葡萄酒能防衰老,這就包括延緩皮膚的衰老,使皮膚少生皺紋。除飲用外,還有不少人喜歡將紅葡萄酒外搽于面部及體表,因為低濃度的果酸有抗皺潔膚的作用。

據記載,過去的法國宮廷貴婦人,如今的影視明星和服裝模特,常將陳年紅葡萄酒外用,以此來保養皮膚,使皮膚更加光澤、細膩,富有彈性。

雖然,飲用紅葡萄酒的好處非常多,然而也有量的限制。專家認為,飲用紅葡萄酒,按酒精含量 12%計算,每天不宜超過 250 毫升,否則會危害健康。



的美發店染發,在染發之前先做皮試,選擇半永久性的染色劑。過敏體質、高血壓、心臟病、哮喘患者則不建議染發。

老人最好少染髮



很多老年人為了讓“白發變黑”,頻繁染發。“老年人染發比年輕人更危險!”北京煤炭總醫院皮膚科主任劉愛英給這些愛美的老年人“潑了盆涼水”。在染發致病的人群中,年輕人黑發染成彩色的致病率相對低一些,致病率高的往往是那些把白發染成黑發的老年人。

這是因為老年人染發要從發根染起,染發劑與頭皮緊密接觸。再加上老年人染發的時間間隔往往很短,頭部皮膚反復吸收染發劑,如果體質較差,就更容易對身體造成危害。目前市場上普遍使用的都是化學染發劑,其中含有一種叫做對苯二胺致癌物質,一旦過敏體質的人接觸到這些化學物質,就會產生紅斑、丘疹、水泡等癢狀,從而引起過敏。如果長期與這種致癌物質接觸,還可能誘發皮膚癌、白血病、膀胱癌等疾病。

因此,老年人最好不要染發,如果有特殊情况必須要染,一年也不要超過兩次,最好用天然純植物染發劑,但這種染發劑在市場上較少,而且固色效果也不好。另外,要到專業

白糖與具有民族特色的紅糖不可同日而語。紅糖含蔗糖 95%左右,顏色呈暗黃色或紅棕色,是用我國傳統工藝生產的糖,現在多產于浙江、廣西、雲南、貴州一帶。紅糖傳之于中醫古籍,唐《新修本草》中在“甘蔗”條下有如下記述“……取法以爲砂糖,甚益人”;公元 1596 年,李時珍撰著的《本草綱目》中“砂糖”條下記載:砂糖“和脾緩肝”“補血、活血,通淤以及排惡露”。

據資料記載,一千克紅糖含鈣 900 毫克、鐵 100 毫克,而鈣、鐵又是人體必需的礦物質與微量元素。2000 年在全國營養學術會議上,與會專家指出:用原子熒光譜儀測定發現紅糖含有十分豐富的微量元素成分,其中有些微量元素具有強烈刺激機體造血的功能。

女性在特有的月經生理現象中自然失血,因此紅糖對女性的作用非常大。中醫認為婦女產後身體多淤(循環不暢),且八脈空虛,每至腹痛。凡偏淤者,醫生常處以生化湯、失笑散或金鈴子散,并囑在藥煎好後以紅糖調服,目的

人體的各個系統祇有得到鍛煉,才能強壯。如爲了適應氣候要自覺接受冷熱的鍛煉,爲了增強人體的消化吸收功能便有意吃些五谷雜糧。爲此,人們提出一種“吃苦”養生法。

饑餓是一種有效的健身方法。中國民間早已流傳有“養生八分飽”的秘訣。《紅樓夢》中說到,每逢公子、小姐得了疾病之後,賈母便經常使用兩種方法,一是饑餓,二是吃粥。這樣便可以減輕胃腸的負擔,使植物神經、內分泌和免疫系統得到良性的衝擊,從而消除疾病。

緊張在日常生活中經常存在。一個人如果一點壓力也沒有的話,必然是荒廢精神又荒廢身體。有的人稱壓力爲“營養素”,沒有一

在于利用紅糖“通淤”或“排惡露”的作用而達到止痛的目的。

“婦女不可百日無糖”,指的就是紅糖。曾有一個女青年,因長期患病,身體瘦弱,體重不足 50 公斤。她懷孕後思想負擔很重,擔心自己承受不了,經採用中國傳統的食療方法,設計以溫熱補虛寒的“對證之食”:給她吃糯米酒釀打雞蛋白以及加有紅糖和芝麻的小米粥等食物,結果不僅產下了健康的嬰兒,而且身體比產前還結實健康,她產後堅持哺乳,嬰兒也發育良好,活潑健康。

中醫營養學認為,性溫的紅糖通過“溫而補之,溫而通之,溫而散之”來發揮補血作用。

相對而言,白糖雖味甘,然其色白,性平,故其補血的效果遠不及紅糖。根據專家的分析結

果,由于白糖過於純淨,其中幾乎不含微量元素成分,其營養功效自然與紅糖不可同日而語。現在許多食品和保健品還特地標明“純正紅糖”字樣,這從一個側面說明了紅糖不同于白糖的作用,所以家庭和食堂應常備紅糖。

個懶人是長壽的。曾經有一位外國學者斷言:“人徹底擺脫了壓力就是死亡。”他還認為,人經常保持緊張的生活和工作,可以促進體內分泌更多有益的激素,增強免疫力。

一個人一生難免會受到傷害,從鍛煉的角度來看,傷害也不一定是件壞事。如果一個人偶爾有點小毛病小災難,在大病大災來臨時,便不至于臨陣怯場。而且受了小傷害之後,可以得到教訓,能夠避免更大的災禍。曾經有人做過調查,長期不患感冒的壯漢,得癌癥的幾率會比經常患感冒的人要高出 3 倍。祇有經過吃苦鍛煉的人,才是最堅強的人,不僅可以戰勝疾病與困難,還可以把其變成一種很好的營養素。

壓力是一種營養

沃爾瑪美國食品節開幕

據中國東方網消息:近日,由美國農業貿易處與沃爾瑪聯合舉辦、以“盡享美國風情”爲主題的“美國食品節”同時在北京、上海和深圳三個城市開幕。此次活動持續兩周,在全國 17 個城市的 32 家沃爾瑪購物廣場同步舉行,是沃爾瑪迄今爲止在國內舉辦規模最大、參展產品最多的一屆“美國食品節”。活動期間,顧客們都會感受到來自美國的濃鬱風情,富有特色的“美國食品街”上將展示美國西北櫻桃、加洲葡萄酒、美國雞肉、加洲提子、阿拉斯加海產等新鮮美食。同時,身穿印地安、夏威夷和美國牛仔裝束的促銷員不時地給顧客帶去驚喜。

沃爾瑪投資有限公司副總裁于劍奔介

紹,此次參加美食節日的一百多種食品涵蓋了各種食品,品種豐富,既有新鮮水果、天然海產、幹貨,也有飲料、調味品和各式休閒小食等,其中 90%的產品由美國原裝進口,其餘爲采用美國原料、國內開發生產多年的知名產品。



Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg

TEL:330 425-2477



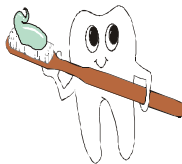
Ming Je Huang D.C.

統合中西醫學 天然營養療法

免費 健康 諮詢

- 頸/背痛
- 肩痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健



貴人牙科

(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112

開診時間:每周一、三、四 9AM – 5PM, 周六 9AM – 3PM

電話:216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所有四個手術間,位于克城東北 2140 NOBLE RD

請訪問我們的網站

www.nobledentalcare.net

預約請撥: 216-268-3060

