

2011年公卫执业医师：多吃醋可少得病 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655468.htm 开胃健脾醋会刺激胃酸分泌，健脾开胃，能够有效促进食欲。夏季吃醋的作用：开胃健脾醋会刺激胃酸分泌，健脾开胃，能够有效促进食欲；醋还养胃，慢性、萎缩性胃炎患者适量吃醋病情可有效缓解。提味抑菌夏季容易滋生细菌，侵害人体时引起食物中毒，导致肠道疾病。在饮食中加点醋，既可提升食物风味，又可抑制细菌生长，杀死肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、嗜盐菌等。提神醒脑高温天气人特别容易感觉疲劳、夜晚休息不好，醋中的醋酸，能将导致疲劳的罪魁祸首乳酸氧化代谢，帮你提神醒脑。排钠降压醋中所含矿物质钾能排出体内过剩的钠，可预防高血压、动脉硬化、心脏病、中风等疾病；所谓“少盐多醋”的养生之道是很有道理的。利尿降糖醋可以增强肾脏功能，有利尿作用，并能降低尿糖含量。耗能防胖可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉，并促进糖和蛋白质的代谢，可防治肥胖。美容养颜醋的味道虽酸，却是碱性食物，它能促使人体的酸碱平衡，达到美容养颜的效果。醋中若加入花果、蜂蜜等，效果更好。吃醋的方法醋虽好，但吃处也得讲方法，注意量。忌大量吃醋中含有大量的醋酸，吃时要注意适量，不宜大量食用；忌和药吃醋不要与复方银翘片之类的解表发汗中药同食，因为，醋能破坏中药中的生物碱等有效成分；忌空腹吃不要空腹喝醋，因为空腹吃醋，会导致胃酸过量；胃酸多忌吃患有胃溃疡的胃病患者以及胃酸过多者最好少吃，因为醋本身有丰富的有机酸，能促使消化器官分泌

大量消化液，从而加大胃酸的消化作用，导致胃病加重。可供选择的醋类 米醋 属于高度白醋，除了调味功能，还可以熏蒸抑菌、腌渍保健食品，如醋蛋、醋花生、醋萝卜、醋豆等；大红浙醋 南派风味，由红曲米和糯米发酵而成，可以去除海鲜的腥涩味，在面条或鱼翅加上些许，另有一番风味，粤菜的脆皮乳鸽、潮州冻蟹等的调味料；糯米甜醋 南派风味，由酿造食醋加入桂皮、丁香、花椒、八角等香辛料和红糖煮制而成，驱风逐淤、强身养颜，乃孕妇产后煲猪脚姜醋的佳品，也是粤菜的优质调料；花果醋 包括青梅醋、山楂醋、罗汉果醋、菊花醋、苹果醋等，可直接饮用，青梅可解毒、调节肠胃，山楂可降血压、改善心脏收缩力、降低体内脂肪和堆积的乳酸，罗汉果清热凉血、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰，菊花可养肝明目、清心并能调整血脂。相关推荐：
#0000ff>2011年公卫执业：警惕化妆品致癌 #0000ff>2011年公卫医师：儿童青春期基本概念 #0000ff>2011年公卫医师：儿童青春期内分泌变化 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com