

春季饮食养生保健，须把排毒护肝放在首位

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678105586162855.html>

范文网，为你加油喝彩！

暖乐团

春季是一年四季的开始，随着天气越来越暖和，春季养生被提到“议事日程”上来。健康专家提醒，春天饮食保健可从5件事做起，其中，排毒护肝最为重要。

1、保护肝胆最重要。春天会让肝脏和胆囊中的一些小毛病变得更为严重。要保护肝胆，就要避免环境中的任何化学物质，少吃动物油和油炸食品，少到饭店吃饭，远离做菜使用的劣质油，每天最好吃1—2把坚果。应食用好的油，比如橄榄油和用坚果及种子压榨的油，它们就像润滑剂一样，让你的身体零件更灵活、健康，不易生锈。肝气舒畅，人的韧带、肌腱和关节也不会僵硬。

2、进行“身体大扫除”。春天是扫除季节，身体也需要大扫除。多喝果汁可以清肠、两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。此外，春天最好禁酒，饮食不要过量，七分饱就可以了，这样会让你的身体更有活力。

3、春天应该多吃豆芽。豆芽处于一种不断的生长过程中，其中生命在于运动的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。在万物复苏的春季，人的身体也在生长，尤其需要这种高质量的营养。此外，茼蒿、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜，以及草莓、樱桃等应扬州个园门票季水果也最有益健康。

4、

最应补B族维生素。春季人的大脑容易处于兴奋状态，而B族维生素对神经系统有镇定作用，有助增强细胞能量，还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。此外，补点钙和镁也有助于平静神经系统及肌肉，缓解焦虑或失眠。

5、

草药帮助春季排毒。春季生长的很多草药能起到排毒的作用。比如番泻叶能清肠；蒲公英是保肝极品，有助受损肝脏愈合；甘草有助于能量平衡和消化，减少压力。此外，用薄荷、迷迭香或薰

衣草以及玫瑰花瓣等花草熏蒸，还有助于清洁皮肤和鼻窦。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发