# 2024年寒露的功效食物推荐（全文5篇）

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-09-13

*第一篇：2024年寒露的功效食物推荐寒露是农历二十四节气中的第十七个节气，表示秋季时节的正式开始。寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。2024年寒露的功效食物推荐有哪些你知道吗?一起来看看2024年寒露的功效食物...*

**第一篇：2024年寒露的功效食物推荐**

寒露是农历二十四节气中的第十七个节气，表示秋季时节的正式开始。寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。2024年寒露的功效食物推荐有哪些你知道吗?一起来看看2024年寒露的功效食物推荐，欢迎查阅!

寒露的功效食物推荐

吃花菜健脾胃

花菜性平味甘，有健脾养胃、清肺润喉、清热解毒的作用，对秋燥引起的脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。花菜所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益，其中西兰花所含维生素C更多，加之所含蛋白质及胡萝卜素，可提高细胞免疫功能。国外研究还发现，花菜中含有多种吲哚衍生物，能降低雌激素水平，可以预防乳腺癌的发生。

石榴汁抗氧化

以色列研究所证实，每天饮用100毫升石榴汁，连续饮用两周，可将氧化过程减缓40%，并可减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用，这种奇特的效果仍将持续一个月。石榴汁还是一种比红酒、番茄汁、维生素E等更有效的抗氧化果汁，是排除心血管毒素的重要物质之一。石榴汁的多酚含量比绿茶高得多，是抗衰老和防治癌症的“超级明星”。

吃桑葚防便秘

中医认为，桑葚味甘酸，性寒，具有补肝益肾、养血生津、滋液熄风、润肠通便的作用，能有效预防便秘。现代研究还认为，桑葚具有调整机体免疫功能，促进造血细胞生长、降血脂、护肝等多种作用。习惯性便秘者可取鲜桑葚适量，洗净榨汁，每次服用15毫升。

小白菜排毒素

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，通畅肠胃，利大小便，加速排毒，并有益于骨骼健康。据测定，小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。小白菜所含的钙是大白菜的2倍，含维生素C约是大白菜的3倍多，含有的胡萝卜素是大白菜的74倍，小白菜所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。

关于寒露的记载

一、《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”意思是寒露的气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。

二、寒露三候：

鸿雁来宾：鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁。

雀入大水为蛤：雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的。

菊有黄花：菊花已普遍开放。

寒露祝福语大全

秋水长，寒露天转凉；秋风扬，思念满胸膛；日子忙，健康切莫忘；情意淌，提醒添衣裳；别烦恼，快乐伴身旁；好运来，薪水猛上涨；祝福你，幸福快乐长！寒露时节，祝快乐唱响，心情充满阳光！

一季寒霜冷了秋水长天，一夜清露湿了西楼月圆，我轻拂衣袖又见寒露，飞花向晚云水依旧。回眸处，只见祝福迎着秋风把情意永留，愿幸福在你的指尖流转，快乐在你的眉间蕴含，好运在你的视野翩跹，寒露快乐。

思一天念一天，天天思念心里甜；牵一年挂一年，年年牵挂心田想；寒一场露一场，场场寒露添衣裳；祝一句福一句，句句祝福健康送。愿你寒露开心，幸福安康！

又是一年黄叶落，一层秋雨一层凉。整日工作很辛苦，天凉别忘加衣裳。身体保重多餐饭，珍惜友情常想想。微短意长言未尽，唯愿朋友多安康。寒露快乐！

露似珍珠月似弓，真心祝福在心中，举杯邀月寄思念，遍地银霜情谊浓；寒露降温天渐凉，寒气来袭需谨防，温馨问候记心上，唯有安康幸福长！

气温下降挺快，寒意逐渐袭来；阳光虽说灿烂，但已不很温暖；薄衣不能再穿，身体可别冻坏；晚睡厚被加盖，汤水也要频繁；微信述我情怀，祝你节气愉快！

秋天的凉意与雨水结伴，秋天的落叶与晨露同往，大雁往南飞，我的祝福随着寒露到来飘然而至，天气凉了，好好关爱家人，照顾好自己，寒露快乐！

落叶飘下而知秋，友情长久如美酒，天气虽凉人无忧，岁月流走人依旧，好友带来问候，风寒露重，我们深厚的友情会一直相守，祝福好朋友寒露快乐。

一杯开心露，喝出开心快乐路；一杯幸福露，喝出幸福吉祥路；一杯甜蜜露，喝出甜蜜恩爱路；一杯发财露，喝出发财富贵路。寒露时节，祝你身体安康，福运满堂！

**第二篇：具有避孕功效食物概览**

具有避孕功效食物概览

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及对人体有益的其它营养成分。美国新泽西州罗特吉斯医学院的妇科专家研究发现，妇女过多吃胡萝卜后，摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。胡萝卜有助避孕。

生活中，并不仅仅是避孕套，避孕药，避孕环这些才可以避孕。其实，在我们的餐桌上就有不少的日常食物也具有避孕效果。已生育的妇女可以多吃这些食物，而准妈妈们则少吃为妙。

1、胡萝卜助避孕

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及对人体有益的其它营养成分。美国新泽西州罗特吉斯医学院的妇科专家研究发现，妇女过多吃胡萝卜后，摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。胡萝卜有助避孕。

2、咖啡对受孕有影响

美国全国环境卫生科学研究所的研究人员对104位希望怀孕的女性进行研究得出结论：咖啡对受孕有直接影响。在这些女性中，每天喝一杯咖啡以上的女性，怀孕的可能性只是不喝此种饮料者的一半。所以咖啡是避孕的不二选择。

3、大蒜能灭杀精子

多食大蒜克伐人的正气，还有明显的杀灭精子的作用，有一定的避孕作用。

4、木瓜有很好的避孕效果

木瓜是一种很有效的避孕药。因为木瓜中含有酶木瓜蛋白酶，可与孕酮相互作用，从而达到避孕效果。

5、酒精可停止排卵

科学研究证明，酒的主要成分是乙醇，乙醇能使身体里的儿茶酚胺浓度增高，血管痉挛，睾丸发育不全，甚至使睾丸萎缩，生精功能就会发生结构改变，睾丸酮等雄性激素分泌不足，会出现声音变细，乳房增大等女性化表现。这种人易发生男性不育，即使生育，下一代发生畸形的可能性也较大。女性可导致月经不调、闭经、卵子生成变异、无性欲或停止排卵等。

6、芹菜有杀精奇效

据报道国外有医生经过实验发现，男性多吃芹菜会抑制睾丸酮的生成，从而有杀精作用，会减少精子数量。健康良好、有生育能力的年轻男性连续多日食用芹菜后，精子量会明显减少甚至到难以受孕的程度，这种情况在停菜后几个月又会恢复正常

**第三篇：软化血管的20种食物及功效**

软化血管的20种食物及功效

随着生活水平的提高和人类生存环境的逐步恶化，血管硬化已经成为人类潜在的杀手，现在不仅仅是老年人人群，而且越来越年轻化。如何预防和治疗动脉血管樱花，从中国的中医理论出发，还是以食疗为主，建立合理均衡的饮食习惯，调节生活方式和节奏，从自身做起，从现在做起，才能事半功倍。医学研究证明，以下食物对疏通清理血管、软化血管有特殊的功效。

1、玉米：玉米富含脂肪，其脂肪中的不饱和脂肪酸，特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢，可以减少胆固醇在血管中的沉积，从而软化动脉血管。（玉米要吃新产的玉米）

2、西红柿：不仅各种维生素含量比苹果、梨高24倍，而且还含维生素芦丁，它可提高机体氧化能力，消除自由基等体内垃圾，保护血管弹性，有预防血栓形成的作用。

3、苹果：苹果富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素E和C等营养成分，可使积蓄体内的脂肪分解，对推迟和预防动脉粥样硬化发作有明显作用。

4、海带：海带中含有丰富的岩藻多糖、昆布素，这类物质均有类似肝素的活性，既能防止血栓又能降胆固醇、脂蛋白，抑制动脉粥样硬化。（喝白酒不能食用海带）

5、茶叶：含有茶多酚，能提高机体抗氧化能力，降低血脂，缓解血液高凝状态，增强红细胞弹性，缓解或延缓动脉粥样硬化。经常饮茶可以软化动脉血管。

6、大蒜：含挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂肪，有明显降脂作用，是主治高血脂症和动脉硬化的良药。

7、洋葱：含有一种能使血管扩张的前列腺素A，它能舒张血管，降低血液黏度，减少血管的压力，同时洋葱还含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸，可增强纤维蛋白溶解的活性，具有降血脂，抗动脉硬化的功能。

8、茄子：保护心血管、降血压，茄子含丰富的维生素P，是一种黄酮类化合物，有软化血管的作用，还可增强血管的弹性，降低毛细血管通透性，防止毛细血管破裂，对防止小血管出血有一定作用。

9、黑木耳黑木耳含有较多的胶质样活性物质，这种物质能明显缩短凝血时间，起到疏通血管、防止血栓形成的作用。与肠溶阿司匹林的功效相当，所以被人们称为“食品阿司匹林”。国内有调查表明，患有高血压、高血脂的人，每天吃3克黑木耳（干）烹制的菜肴，便能将脑中风、心肌梗死的发生危险减少1/3。

10、坚果类杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸，能降低患心脏病的风险。哈佛大学公共卫生学院的研究人员对一组心脏病发作后的幸存者进行调查。最新调查报告发现，每天吃1/3杯干豆能使心脏病再次发作的概率减少38%。杏仁、山核桃和花生都有助于保护心脏，但每天只要吃1把(大约42克)即可，不可以多吃。

11、鱼类鱼类比大多数肉类所含的脂肪和饱和脂肪酸都低，特别是海鱼，其ω-3脂肪酸含量较高，能增加血液中“好”的胆固醇，协助清除“坏”的胆固醇。研究表明，这种脂肪酸还能减少中风的危险，这也是食海鱼多的国家和民族中风发病率低的原因之一。海鱼最好清蒸，这样可以最大限度地保护其中的营养素不受破坏。

12、黑芝麻黑芝麻含有丰富的维生素

E，对维持血管壁的弹性作用巨大。另外，其中含有丰富的α-亚麻酸，也能起到降低血压、防止血栓形成的作用。由于黑芝麻的营养成分藏在种子里。因此，必须破壳吃才有效。建议先炒一下，使其爆开，或是将黑芝麻打磨成粉食用。

13、燕麦含有丰富的亚油酸和B族维生素，可以防止动脉硬化的粥样斑块形成。此外，由于燕麦中含有大量的水溶性纤维素，能降低血中胆固醇含量，因此，经常食用燕麦，可以平衡膳食、均衡营养，预防高血压和心脑血管疾病。燕麦可用水或牛奶来煮，还可加入果仁或新鲜水果，既营养又美味。此外，食用全麦面包也有同样的功效。

14、胡萝卜胡萝卜中富含叶酸。有研究表明，服用叶酸可以降低25%罹患心脏病的风险。而胡萝卜中的胡萝卜素可以转化成维生素A，保持血管畅通从而防止中风。

15、黄豆及其制品含多种人体必需氨基酸和不饱和脂肪酸，能促进体内脂肪及胆固醇代谢，保持心血管通畅。食用时，除将黄豆加工成豆浆、豆腐、豆豉外，还可做成黄豆米饭。煮饭时，先将黄豆用热水泡4小时以上，再换水加米烹煮，这样可以将黄豆中容易产生气体的多糖体溶解，以免造成腹胀。

16、红薯：红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6，这些成分均有助于预防动脉硬化。其中，β-胡萝卜素和维生素C有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用，补充叶酸和维生素B6有助于降低血液中的半胱氨酸水平，避免其损伤动脉血管，此外，红薯中还含有大量黏液蛋白、黏液多糖等，能保持人体心血管壁的弹性。

17、山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，有效防治动脉粥样硬化，还能增加心肌收缩力，扩张冠状动脉血管。此外，山楂中的总黄酮有扩张血管和持久降压的作用。动脉硬化且伴有高血脂、高血压或冠心病者，每日可取生山楂15～30克，水煎代茶饮。

18、香菇：含有一种核酸类物质。这种核酸类物质可抑制胆固醇的产生，防止动脉硬化和血管变脆，对防治心血管疾病有积极作用。

19、核桃含有丰富的磷和大量的亚油酸。磷可营养脑神经；亚油酸可防治动脉硬化。

20、荞麦含有丰富的维生素E、可溶性膳食纤维、烟酸和芦丁（芸香甙）。芦丁有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用；烟酸能促进机体的新陈代谢，增强解毒能力，还具有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用。荞麦含有丰富的镁，能促进人体纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血块的形成，具有抗血栓的作用，也有利于降低血清胆固醇。注：

★葡萄干、土豆、红枣、山楂、桃、橘等控制血压。多吃富含矿物质的食物，少吃油脂，玉米油、葵花子或葵花子油、海带、紫菜等均有降胆固醇作用。麦片有助减肥，降低血压及胆固醇。

★黑木耳加冰糖能降血压和防止血管硬化。和蒜、葱一起食用，可缓解冠状动脉粥样硬化。

★香菇。红枣含有相当丰富的维C和维P。核桃。蜂蜜含丰富维生素，可防止血管硬化。芹菜叶降血压效果相当明显，用水烫一下，剁碎，拌上蒜泥，几乎相当于服一片降压药。每百克芹菜中含钙160毫克，一半可为人体吸收。

★茄子：含维P，增强毛细血管弹性，防治高血压，动脉硬化及脑卒有较好作用，可明显减少老年斑，降低脑血管栓塞的发生率。★南瓜：润肺益气、化痰、排脓、驱虫解毒、止喘利尿、美容等功能。可预防和治疗前列腺肥大、动脉硬化、胃粘膜溃疡等作用。

★生姜：抗肿瘤、防止血小板聚合，（血小板聚合导致血竣、导致心脏病发作或中风）。减轻偏头痛、有消炎效用。

**第四篇：青少年多吃八类食物有补脑益智功效（范文）**

青少年多吃八类食物有补脑益智功效

http://.cn2009年01月03日12:45家庭保健报

鱼：是促进智力发育的首选食物之一。在鱼头中含有十分丰富的卵磷脂，是人脑中神经递质的重要来源，可增强人的记忆、思维和分析能力，并能控制脑细胞的退化，延缓衰老。鱼肉还是优质蛋白质和钙质的极佳来源，特别是含有大量的不饱和脂肪酸—3脂肪酸，对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。核桃：核桃因其富含不饱和脂肪酸，被公认为是中国传统的健脑益智食品，希望孩子们一定食用。每日2～3个核桃为宜，持之以恒，可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但不能过食，过食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

牛奶：是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D的极佳来源，这些营养素可为大脑提供所需的多种营养。

鸡蛋：鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质，鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、胆固醇和卵黄素，对神经的发育有重要作用，有增强记忆力、健脑益智的功效。南瓜：南瓜是β—胡萝卜素的极佳来源，南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜，而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为：南瓜性味甘平，有清心醒脑的功能，可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此，神经衰弱、记忆力减退的人，将南瓜做菜食用，每日1次，疗程不限，有较好的治疗效果。

葵花子：含有丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素以及维生素E，使葵花子有一定的补脑健脑作用。实践证明，喜食葵花子的人，不仅皮肤红润、细嫩，而且大脑思维敏捷、记忆力强、言谈有条不紊。

香蕉：香蕉营养丰富、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，香蕉又是色氨酸和维生素B6的超级来源，含有丰富的矿物质，特别是钾离子的含量较高，一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾，常吃有健脑的作用。芝麻：将芝麻捣烂，加入少量白糖冲开水喝，或买芝麻糊、芝麻饼干、芝麻饴等制品，早晚各吃1次，7日为一疗程，5～6个疗程后，可收到较好的健脑效果。

**第五篇：寒露**

10月8日是二十四节气的寒露，视太阳到达黄经195°时为寒露。《月令七十二候集解》：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此时气温较“白露”时更低，露水更多，且带寒意。中国大部地区天气凉爽，雨水减少，秋熟作物将先后成熟登场。

古代把露作为天气转凉变冷的表征。仲秋白露节气“露凝而白”，至季秋寒露时已是“露气寒冷，将凝结”为霜了。

这时，我国南方大部分地区各地气温继续下降。华南日平均气温多不到20℃，即使在长江沿岸地区，水银柱也很难升到30℃以上，而最低气温却可降至10℃以下。西北高原除了少数河谷低地以外，候（5天）平均气温普遍低于10℃，用气候学划分四季的标准衡量，已是冬季了。千里霜铺，万里雪飘，与华南秋色迥然不同。

常年寒露期间，华南雨量亦日趋减少。华南西部多在20毫米上下，东部一般为30至40毫米左右。绵雨甚频，朝朝暮暮，溟溟霏霏，影响“三秋”生产，成为我国南方大部分地区的一种灾害性天气。伴随着绵雨的气候特征是：湿度大，云量多，日照少，阴天多，雾日亦自此显著增加。但是，秋绵雨严重与否，直接影响“三秋”的进度与质量。为此，一方面，要利用天气预报，抢晴天收获和播种；另一方面，也要因地制宜，采取深沟高厢等各种有效的耕作措施，减轻湿害，提高播种质量。在高原地区，寒露前后是雪害最严重的季节之一，积雪阻塞交通，危害畜牧业生产，应该注意预防。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找