

一吃就硬的25种偏方我来教你这些超级简

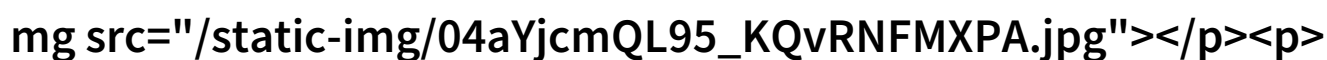
你知道吗，生活中的很多问题其实都可以通过一些小偏方来解决。

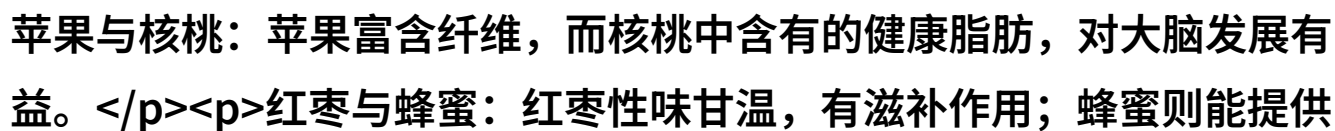
比如说，你经常感到疲惫无力，不知道怎么让自己精神一振？或者是你的记忆力不太好，希望能有一些办法来提神醒脑呢？今天，我就给大家分享一下“一吃就硬的25种偏方”，这些都是我在网上找到的，有的甚至是我亲自尝试过的。

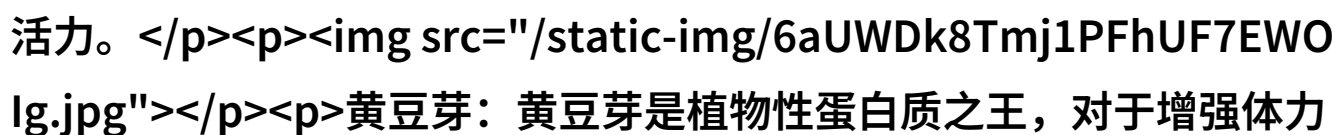
首先，我们来说说第一组偏方，这些都是针对身体疲劳和记忆力提升：

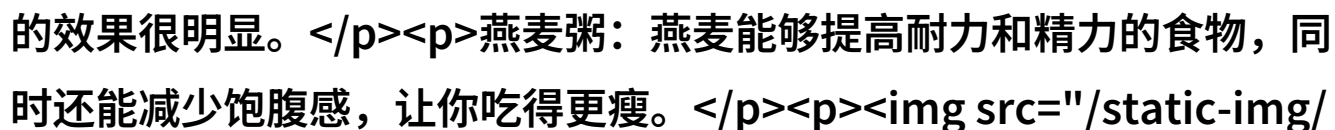
鸡蛋与黑芝麻：鸡蛋营养丰富

，而黑芝麻则含有大量的维生素E，可以帮助改善记忆力。

苹果与核桃：苹果富含纤维，而核桃中含有的健康脂肪，对大脑发展有益。

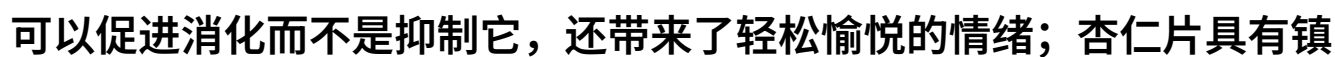
红枣与蜂蜜：红枣性味甘温，有滋补作用；蜂蜜则能提供活力。

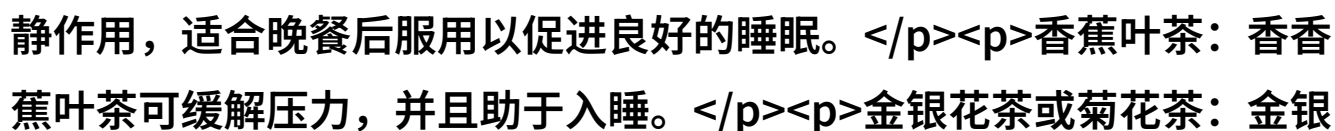
黄豆芽：黄豆芽是植物性蛋白质之王，对于增强体力的效果很明显。

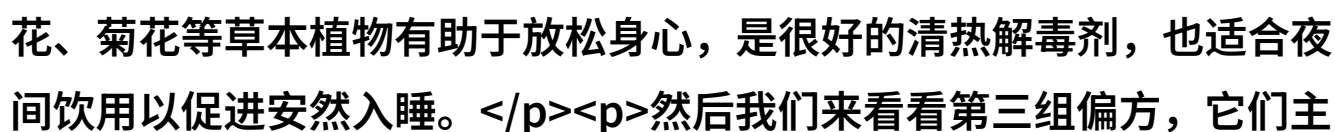
燕麦粥：燕麦能够提高耐力和精力的食物，同时还能减少饱腹感，让你吃得更瘦。

接下来是第二组偏方，这些

对于情绪调节和睡眠质量也有所帮助：

酸奶与杏仁片：酸奶可以促进消化而不是抑制它，还带来了轻松愉悦的情绪；杏仁片具有镇静作用，适合晚餐后服用以促进良好的睡眠。

香蕉叶茶：香蕉叶茶可缓解压力，并且助于入睡。

金银花茶或菊花茶：金银花、菊花等草本植物有助于放松身心，是很好的清热解毒剂，也适合夜间饮用以促进安然入睡。

然后我们来看看第三组偏方，它们主要关注的是抗病防护：

9-12之间是一系列蔬菜类别，比如西葫芦、胡萝卜、菠菜、洋葱等，它们都含有人体必需的维生素和矿物质，可以增强免疫系统功能。

13-15部分包括了橙色水果，如桔子、柑橘等，它们高浓度的维生素C为抵御疾病提供了自然屏障。

>16-18部分则涉及到坚果类，比如腰果、大蒜、小米等，它们包含多种抗氧化剂，可保护细胞免受损害，从而提高身体对疾病的抵抗能力。

</p><p>最后，我们还有19-25个选项，其中包括：</p><p>19-20为海鲜类，如虾肉鱼肉它们都是优质蛋白来源，为肌肉恢复提供必要营养；</p><p>21为甜椒，这个蔬菜中富含β胡萝卜素，对眼睛视力的保护至关重要；</p><p>22为藿香，每天喝藿香汤可以改善消化道功能并防止细菌感染；</p><p>23为山楂，其清热解毒作用非常明显，用它泡水喝或加入日常饮食中，都会有效地预防各种慢性疾病；</p><p>24使用茯苓这个干燥根部用于煎药，以去湿利尿，同时具备滋阴润燥功效；</p><p>25最后是一个简单却实用的建议，即每天早晨空腹喝一杯温开水，因为开水可以刺激胃壁产生胃酸，有助于新陈代谢过程，使人感觉更加充满活力。</p><p>以上就是这25种“一吃就硬”的偏方。每一种食材或饮品都蕴藏着不同的功效，只要恰当地融入我们的生活，就可能成为我们健康生活的一份子。记住，无论何时何地，只要选择正确，最简单的小事往往能够带给我们最大最直接的益处！</p><p>下载本文pdf文件</p>