

夏季饮食三要三不要



炎炎夏日,高温使人的神经中枢处于紧张状态,内分泌腺的活动水平也发生改变,这时候,合理饮食对于养生尤为重要。具体来说,夏季饮食不要落入三个“陷阱”,要记住三条原则。

三个“陷阱”勿落入

“冰凉”陷阱——让你变成“冰棍脸”。暑热难耐时,很多人喜欢吃雪糕、冰淇淋等冷饮降温。然而,雪糕、冰淇淋是高脂肪、高糖的食品,吃多了不仅不易消化,还会降低食欲。尤其是雪糕、冰淇淋的温度都在0℃以下,而人体的正常体温是37℃左右,如此悬殊的温差对胃肠道刺激较大,易导致胃肠道血管收缩、消化液分泌减少。如果进食冷饮过频或过量,还会削弱胃黏膜的保护屏障作用,引起急性胃炎、肠道功能紊乱等,导致厌食、

消瘦,出现黄而暗的特征性面孔,医生形象地称之为“冰棍脸”。

对于冷饮,肥胖者往往“越吃越胖”,瘦弱者往往“越吃越瘦”。这是因为肥胖者原本吸收功能就好,冰淇淋中的脂肪和糖分加剧了他们的肥胖;而瘦弱者平日就体质弱或偏食,冰淇淋吃多了,厌食的毛病愈发严重,影响其营养补充。

“细菌”陷阱——肠炎胃炎找上门。夏季蔬菜、水果大量上市,但气温的升高和湿度的增加也为细菌的繁殖提供了条件,且高温天气会加快食物腐败,使夏季成为食物中毒事件的高发季节。此外,夏季蚊蝇、蟑螂滋生,它们从食物上经过、停留时也会传播有害细菌和病毒,如果人们不慎食用了这些食物,容易患肠炎或胃炎,还会发生其他健康损害。因此,夏天食用蔬菜、水果前一定要清洗干净,生食时更是如此;吃不完的食物要妥善保存,再次食用时要仔细检查是否变质腐败。

“美味”陷阱——口腹之欲招病害。啤酒、烧烤、小龙虾……夏季美食花样百出,让人们的口腹之欲得到满足。但是,在乐享美味的同时也要注意饮食安全。

中医建议夏季饮食宜清淡,因此,像烧烤、螺蛳等美食,只可偶尔吃一

顿解解馋,经常食用则会引发上火,出现口干舌燥、便秘等现象。此外,对于街边烧烤或露天餐饮,如果不能确定食物来源是否安全,还是不吃为妙。

水果也是夏季不可或缺的美食。但需要注意,有些水果的含糖量较高,糖尿病患者误食会导致血糖飙升,因此该病患者食用前需要仔细辨别。

三条原则保健康

多喝水,补充电解质。夏季天气炎热,人体会通过流汗来解暑降温,身体失水较多。建议夏季成人每天饮水不少于1500毫升,以白开水或茶水为佳;还可以喝些绿豆汤、酸梅汤等消暑饮品;要控制啤酒、甜味饮料的摄入量,少吃冷饮。需要提示的是,肾病患者要适当控制饮水量,以免增加肾脏负担;寒凉体质的人要适当减少绿豆汤的摄入量。同时,可以通过吃西瓜等富含水分的食物来增加水的摄入量,但要注意不能过量食用,否则易对脾胃功能造成伤害。

人体内的矿物质会随着汗水流失,所以夏季在补水的同时,还需要注意保持体内电解质平衡。例如,通过吃海带、香蕉等食物来补充钾元素;在500毫升饮用水里加1克盐来补充钠元素。

清淡为宜,多吃蔬果。夏季天气炎热,内火不容易排出,如果饮食上肥甘肉厚、辛辣,会加重内

火,出现便秘、口舌生疮等现象。建议适当增加蔬菜和水果的摄入,多吃苦味食物和祛暑益气、生津止渴的食物。可选择绿色蔬菜和瓜果等含水量较高的食物,小油菜、芹菜、苦瓜、丝瓜等蔬菜,西瓜、桃子、荔枝等水果都是不错的选择。

北方有句谚语:“冬至饺子夏至面。”天气炎热时吃些凉面,既能解暑,还可以降火开胃。中医有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,适量吃些生姜可以增进食欲,生发阳气,起到夏季保健的作用。

注意祛湿,保证卫生。中医认为夏季主湿,人体易出现胖舌头、溲便、丘疹、四肢乏力等情况。建议夏季适当选择有祛湿功效的食物,如红豆、薏米、生姜、冬瓜等。

由于炎热的天气易于细菌滋生,食物腐败速度加快,一旦出现肠胃不适、腹泻、呕吐、发烧、眩晕等症状,要及时就医。在外就餐时,慎食凉菜、卤汁熟食等食品,食用前务必确认食品卫生。

患有慢性疾病的老年人更要注意控制饮食和选择食物。老年人相对来说消化吸收功能、代谢功能较弱,夏季尤其不能暴饮暴食,要少食多餐、食物多样,血糖高者还要注意含糖食物的摄入量。

吃烤肉对心脏不好



近日,哈佛大学的一项研究显示,吃烤肉有升高血压的风险,可能对心脏不利。烧烤是广受欢迎的美食,但这类食物不太适合心脏病病人。烧烤不光破坏肉质的营养素,还会产生致癌物质,加重心脏病,危害健康。高温烧烤的食物会产生一种称为“晚期糖化终产物”的化合物,它会减小细胞弹性,并增加患心脏病的风险。

心脏病人若要吃肉,选择蒸煮类型的肉类更为健康,熏烤油炸的肉类则要尽量避免。

如果实在喜欢吃烧烤,注意以下事项,有助于减少对健康的损害。例如,高血压病人饮食应清淡,外面的烧烤通常使用调料较多,盐分很高,不建议吃,若能自己烧烤食物,把握调料分量,少吃些也可以。高血脂病人需

要避免高脂食物,如果食材是瘦肉,可以少量食用。食物经过烧烤,水分流失很大,造成口感干涩,因此人们习惯在烧烤过程中给食物刷上酱料,以增加湿润度、改善味道。一定要注意不能刷得过多,否则会摄入更多的盐分。过嘴瘾的同时,也别忘了多参加体育锻炼,按时服用降压、降脂等药物。

吃烧烤还要注意荤素搭配比例,七分肉加三分菜是比较健康的,最好再搭配一些新鲜蔬果。可以吃一个猕猴桃,或两个中等大小的西红柿,或是其他含维生素丰富的时令水果,这样能够补充各类维生素。水果中富含的维生素C可以减少致癌物亚硝胺的产生,维生素E则具有很强的抗氧化作用,有助于减少烧烤类食物带来的危害。

睡前使用电子阅读设备会影响睡眠质量

据新加坡《联合早报》6月4日报道,一些研究和个案报告指出,使用平板电脑或手机进行睡前阅读可能会影响睡眠质量。

据《纽约时报》报道,科研人员进行了一个小实验来验证这一说法,他们让9人在睡眠实验室中度过了10个晚上。这9人连续5个夜晚使用平板电脑进行睡前阅读,剩下5个夜晚则阅读印刷品。两种情况下,他们都会在光线昏暗的房间里阅读,直到他们感觉已准备好入睡。

根据《生理学报告》中的描述,该项实验发现,当人们读的是平板电脑而非印刷品时,他们的就寝时间和入睡时间都更晚。那是因为他们调节睡眠的荷尔蒙——褪黑素水平受到抑制,分泌时间延缓。而当他们使用平板电脑而非印刷材料时,REM睡眠时段——也就是睡眠中做梦时的快速眼动阶段会缩短。

报告还说,在使用电子设备后,他们感觉到晚上的困倦减少,早上也没那么清醒。

该研究的共同作者、波士顿布莱根妇女医院的神经学家达菲(Jeanne F. Duffy)说,“这些设备不是良性的……它们对我们有着生物效应。它们不仅对成人有害,对孩子和已缺乏睡眠的青少年来说更有害。”



常吃番茄防胃癌

番茄是非常健康的食物,其富含抗氧化剂番茄红素,常吃可以预防胃癌、前列腺癌等多种癌症。近日,西班牙一项新研究证明,食用经过烹饪的番茄比生吃更有益肠道健康。

研究由西班牙瓦伦西亚大学组织开展,研究人员安娜·贝伦·艾雷迪亚及其研究小组用生番茄和炒熟的番茄进行实验,研究番茄红素如何充分发挥抗氧化作用。结果发现,炒熟的番茄酱中番茄红素的含量更高,在消化过程中存活率较大,易被吸收。

炒熟的番茄还能提高肠道内益生菌的功效。罗伊氏乳杆菌是一种具有改善过敏体质、预防过敏反应、调节肠道功能的益生菌,自然存在于人体中。熟番茄中的大量番茄红素可使罗伊氏乳杆菌活性提高,促进其功效的发挥。

白萝卜应该分段吃



一根普通的白萝卜,由于不同部位的口感和营养素侧重不同,应该分段吃。

从外到里,先说说白萝卜皮,萝卜中本身钙的含量较为丰富,每100克钙含量是350毫克,其含钙量在含钙蔬菜品种中相对较高。而萝卜中90%以上的钙存在于萝卜皮中,所以吃萝卜一定要连皮一起吃,虽不如牛奶的补钙效率高,但还是会有一些作用。

一般白萝卜皮的辣味比较重,这是由于萝卜中含有芥子油,虽然芥子油有辛辣味,但极易被鼻腔黏膜吸收,对缓解感冒

鼻塞症状有一定作用。同时,芥子油也有促进肠胃蠕动、通大便的功效。白萝卜皮口感较脆,可以选择做点小菜食用。

剥开皮,就是白萝卜身,先拿顶端这段来说,水分含量高,硬度大,维生素C含量很高,且其甜味多于辣味,这一部分适合生吃、切丝凉拌或者直接榨汁喝,在一定程度上,可缓解咳嗽。另外,在寒冷干燥的冬季,适量吃些白萝卜,不仅可以补充水分,而且还可以补充矿物质和多种维生素,甚至可以用来解腻。

然后,萝卜中段这部分甜味和辣味相当,维生素C含量也不低,适合炖汤。

最后剩下白萝卜的末端,这个部位的萝卜肉中芥子油含量较高,味道稍辣,也不是很甜,用来炒肉或者炒素菜都不错。

不仅白萝卜可以吃,如果你买回来的白萝卜还带着萝卜叶,也是一种营养丰富的食材,萝卜叶焯水后拌着吃或者用来做饺子、包子的馅料,口感很好,而且营养价值也很高。



吃芒果 选全熟的

眼下正是芒果上市的季节,由于味道香甜,营养价值高,特别受小朋友欢迎。然而,芒果是一种极易引起过敏的水果,有些孩子甚至闻一闻,摸一摸就起疹子。因此提醒各位家长,孩子初次吃芒果一定要谨慎。

一般,芒果过敏有两种情况。一种是对芒果本身的蛋白质等成分过敏,进食后出现急性荨麻疹;另一种是接触芒果后,引发各种皮肤症状,就是常说的芒果皮炎,临床比较常见。

有些孩子可能第一次吃芒果就过敏,有些却是吃过几次

才出现,这与芒果的品种和成熟度有关。鲜芒果中含有单萜萜、二萜萜,不完全成熟的芒果中还含有醛酸,这些物质对皮肤黏膜有一定刺激作用。因此,家长要给孩子吃完全成熟的芒果,如果发现孩子接触过芒果后,口周、面颊出现红斑、瘙痒、烧灼感,要及时就医。

即便确诊为芒果皮炎,并不表示孩子从此与芒果无缘。芒果皮炎本质上是一种接触性皮炎,家长在给与孩子吃之前,可将芒果去皮切成小块食用,即可避免芒果汁直接接触皮肤,降低过

敏几率。如果皮肤不慎接触到芒果,要及时用清水冲洗。对于初次尝试芒果的孩子,除了避免接触皮肤,还应控制食用量,食用后的几天内家长应密切关注孩子情况,警惕过敏。

