夏季饮食篇——

夏天 我们该怎么吃

消食莫过吃“酸”

最消食开胃的办法莫过于食酸吃醋了。酸味是有机酸产生出来的,如醋酸、乳酸、柠檬酸等,食之可促进食欲,有健脾开胃之功,并可提高钙、磷等元素的吸收,增强肝脏功能,对防治一些疾病也有益。尤其是夏季,天气炎热让人们普遍感觉不适,会引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调。吃点酸味食品对健康有利,一般来说,夏季多食酸味食品,有以下4个方面的好处。

1.敛汗祛湿:

夏季出汗多而易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

2.杀菌防病:

夏季喜食生冷,用醋调味既可增进食欲,又能够杀死菜中的细菌,可预防肠道传染病。

3.增强胃液杀菌能力:

持续高温下及时补充水分很重要,饮水可维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄毒物、减轻心脏和肾脏负担。但饮水多了会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力。吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌和消化。

4.利于营养素的吸收:

夏天最需全面均衡营养,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D,钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

三种菜应多吃

夏季可食用的蔬菜种类很多,吃什么菜更适宜呢?

首先是适当多食用一些凉性蔬菜。夏季对人体最重要的影响是暑湿,适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。我们常吃的黄瓜、西红柿、芹菜、藕、绿豆芽、空心菜、大白菜、白萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、菠菜、小白菜、油菜、莴笋、苋菜、紫菜等都属于这一类偏寒凉的蔬菜。但久病体弱、身体虚寒者皆不宜多吃偏寒性的蔬菜。

第二类蔬菜是瓜类蔬菜。夏季正是黄瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜、南瓜、冬瓜等瓜类蔬菜上市的旺季,它们的含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。瓜类蔬菜可凉拌,可清炒,还可做汤,也可与肉、鱼一起做菜,清脆爽口,别有风味。

第三类蔬菜是“杀菌”蔬菜。主要是指葱蒜类蔬菜,大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等,它们含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌病毒有杀灭和抑制的作用。

水果啥时候吃都行

关于水果应当什么时候吃的问题,很多人都觉得困惑不已。其实,只要在食物总能量不超标的基础上,只要胃里感觉舒服,什么时候吃都可以。

饭前吃水果,只要不是特别酸涩的水果均可。这时吃水果有利于填充胃袋,产生饱感,减少下一餐的食量,对控制体重最为有利。

进餐时吃水果,把它当成菜肴的原料,或者作为一道餐后甜点少量食用,都没有问题。需要注意的是,如果用水果替代部分蔬菜,因为水果比蔬菜能量高一些,需要注意控制一餐当中的总能量。

是否餐后两个小时再吃水果,大可以按照个人感觉来决定。如果用餐时食物摄入量已经很大,胃中饱胀,就可以晚些吃水果;如果用餐时进食不多,也不油腻,感觉胃里可以容纳更多的食物,就无妨当时进食水果。

特别需要考虑的问题是水果的温度。如果吃了大量油腻食物,再吃大量冷凉的水果,胃里血管受冷收缩,对比较敏感的人来说,可能影响消化吸收,甚至造成胃部不适。因此,餐后吃水果应以常温为宜。

如果在两餐之间用水果代替饼干、曲奇、蛋糕之类的点心和甜饮料,则是非常健康的选择。

范志红

夏天食欲不振如何吃

夏天到了,随着气温的逐渐攀升,许多人食欲不振。中医认为,长夏主脾土,湿热是当令之时,由于天气炎热,出汗比较多,体能消耗自然也增加;而且许多人在此时喜欢吃冷饮,脾胃虚寒体质的人易造成脾胃不和,运化失常,也就容易乏力、食欲不振等。

偏阳虚 常吃热带水果

一般偏阳虚的人都比较胖,冬天怕冷夏天怕热,自汗多,因此,即便是在夏天,也应当多喝点热汤和热粥,比如蘑菇汤、鸡汤、排骨汤、鱼汤等,可吃的偏咸些,这样避免伤及胃气。要少吃些生冷油腻的食物,避免伤及脾胃。

在水果方面,偏阳虚的人可多吃点热带水果,包括芒果、菠萝、提子、荔枝、枇杷、榴莲等,对补充气血、活络经脉都有益处。对于寒性的水果,如梨等,应适当少吃或不吃。

偏阴虚 多喝带果料酸奶

如果形体偏瘦,平素食量较少,那么就可能是偏阴虚的体质了。偏阴虚的人需要多吃一些滋补的东西。中医认为,补阴经的食物包括牛羊肉、海鲜之类。此外,面食也有滋补真阴的作用。

偏阴虚的人要少吃“上火”的水果,也就是前面所讲的热带产品,而应当多吃些西红柿、西瓜、黄瓜以及带叶的蔬菜等,达到人体的平衡。

老年保健

“嘴干”预示什么病

炎炎夏日到来之时,由于经常汗流浃背,口干舌燥,多喝些水是再正常不过的事情。可如果猛灌了几大杯下去,依然不能解决问题,那此时您脑中的“发条”就要开始上紧了。

唾液有保持口腔湿润、帮助消化、抗菌等功能,正常人每天的分泌量约为2000~3000毫升。一旦觉得口干,就说明唾液发生了变化,除了饮水过少、进食过咸食物及大量干性食物、剧烈运动及大量出汗等客观因素外,很可能是身体开始向您示警了,千万不要忽视这一疾病的早期信号,赶紧上医院检查,以免耽误诊断。

糖尿病:糖尿病病人的典型症状可概括为“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减轻。由于多尿,体内会失去大量水分,因而容易干渴,喜欢多喝水。

慢性腮腺炎:细菌会引起慢性腮腺炎,表现为唾液减少。除口干外,早晨起床后嘴里还会有咸味。

干燥综合征:作为一种免疫性疾病,如果不能早发现、早控制,会引发身体其他部位也出现严重状况。这种病人口干主要表现为:首先,一般经常感到嘴里特干,晚上常常要起来喝水,吃饭也难以下咽;其次,舌头与牙齿失去唾液的滋润造成口腔环境改变;最后,舌面干燥无津,牙骨质受损伤,整个口腔的牙齿几乎同时发病,并出现口臭。

甲亢:此病患者能量代谢加快,产热量增多,散热量加速。继而表现为口干多汗、怕热,皮肤湿润且温度升高,甲状腺肿大,突眼。

此外,口干和以下因素也息息相关,如紧张、焦虑等精神因素;老年人因口腔黏膜内腺体萎缩,唾液分泌减少等。

无论是何种原因引起的口干,都可用中药泡点水喝,以减轻症状。如取黄精10克、玉竹10克、麦冬10克、百合10克等生津养阴,或取芦根30克、菊花10克、荷叶10克等清暑化湿。

田金洲

两性健康

女人性冷淡需要补补血

一些身体瘦弱的育龄女性出现了性冷淡,其中很大部分是因为患有常见的缺铁性贫血。

缺铁性贫血之所以会引起“少性”,是因为血液中的铁元素影响着上皮细胞的营养状况,患缺铁性贫血的女性,阴道和外阴黏膜容易呈萎缩状态,性交时会感到不适甚至疼痛。久而久之,性欲自然减退。

育龄女性出现贫血应及时治疗,血红蛋白在100克/升以下,就应该服铁剂和加强营养补充,尽快改善病情,防止出现持续性性冷淡。

钟 新

吸烟损害精子质量

加拿大科学家最新研究发现,吸烟损害男性的精原干细胞,影响精子的数量和质量,因损害而发生变异的基因也将遗传给后代。通过对老鼠的实验发现,“吸烟”可导致实验鼠的精原干细胞发生变化,其精液基因序列中的基因Ms6-hm因“吸烟”而遭到了破坏。科研人员指出,实验证明,“吸烟”时间越长,实验鼠的精原干细胞受破坏的程度越高,同时就越有可能将受破坏的基因遗传给后代。

新 华

健康小贴士

樱桃熟吃 营养不差

现在正是吃樱桃的好时节。樱桃营养虽好,其微酸的口味却有很多人接受不了。据报道,英国研究人员近日发现,樱桃做熟了吃,营养一样好。因为只要加热时间不超过10分钟,就可以保存其中大部分的抗氧化剂。你可以选择将樱桃做成果酱涂在面包上,也可以和大米、燕麦一起煮成水果粥喝。

山楂汤最解暑

炎炎夏日,火气“旺盛”和食欲“不振”让不少人苦恼不已。此时,来一杯冰凉的饮料虽能“治标”,但自己熬一碗山楂酸梅汤,更是解暑良药。

这道汤的做法也非常简单,材料为山楂50克、乌梅20克、白糖20克。以水清洗山楂、乌梅,去蒂、籽用水煮,等山楂烂熟后放入白糖,即可饮用。

多吃瘦肉和豆类防脱发

如果你年纪轻轻就被脱发困扰,那么就快点检查是不是自己的饮食出了问题。英国营养专家简·克拉克提醒,如果你有脱发问题,不妨尝试增加饮食中的瘦肉和豆类食品。这两类食物中都含有丰富的铁,而且是容易被人体吸收利用的形式。因此,每天吃100克瘦肉是秀发健康的关键。

胡楚青

专家提醒

背电话号码也能练大脑

学英语、弹琴、背诗都能提高记忆力

“流水不腐,户枢不蠹,动也。”人的大脑也是如此。据报道,加拿大一项研究表明,老年人学习一门外语有助于增强记忆力,从而延缓大脑衰老、预防痴呆。在我们身边也有一些老人,“活到老,学到老”,从不让大脑闲着。

“我每天都听广播学英语一个小时,现在差不多记了三四百个单词了,基本对话没问题!”李淑芬老人,今年已96岁高龄,还在学习英语。她的精神非常好,显得很年轻,一点也不像快到百岁的老人。李淑芬笑着说,自从她学习英语后,“家里人甚至说我的记忆力和年轻人差不多呢!”

大脑如机器,不动反而容易生锈。专家分析说,大脑神经细胞是紧密相连的,记忆力越强,其大脑储备功能也越强。老年人随着年龄的增加,生理功能会逐渐减弱,脑供血相应减少,大脑皮质也会慢慢萎缩,最后导致大脑衰退。

据一项统计资料显示,文化水平高者,老年性痴呆的发病率低于体力劳动者及文盲者。

老年人最好不要让大脑也跟着“退休”,专家建议老年朋友,应该多参加一些有益的、自己感兴趣的学习活动。老年人可以随时随地锻炼大脑,有些老人看见电话号码就默背,这也不失为一种简便易行的好方法。与之类似的活动,比如下棋、打牌、绘画、打拳、弹琴、编织和背诵诗歌等,都能起到锻炼大脑、增强记忆力的作用。

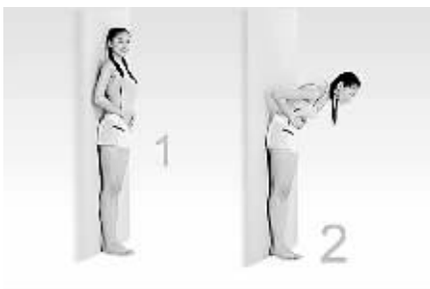
老年人最好挑选自己感兴趣的知识学习,这样大脑才能主动进行摄取和记忆,不断保持头脑的灵敏性。其次,最好找几个同伴一起学习,效果会更好。

另外,适当给自己制订力所能及的目标,多做开发记忆力和智力的健脑活动,适度的压力对活跃大脑也有促进作用。通过学习,大脑细胞得到刺激,使大脑处于一个活跃的状态下,血液循环同时也会正常进行,这对预防脑萎缩及老年痴呆症等有很好的帮助作用。

王蓉蓉

健身有道

贴墙站立法 练出模特好身材



这是模特儿入门的第一堂课,是最基础也是最重要的一堂课,对于我们的帮助非常大,因为模特儿通常都比较高,个子高就容易有驼背的毛病,而“贴墙”动作可以帮助我们把脊椎拉直,小腹收紧,养成抬头挺胸的习惯,正确的体态可是模特儿必备的条件!

1. 首先要找一面墙,整个人背对着墙壁,把你的脚板平贴在地面上,然后慢慢地把两个后脚跟并拢,这时候你的整个腿部,包括下半身,也就跟着紧紧贴在墙壁上。

2.再就是先弯腰60度,让自己腰部以上的上半身,可以稍稍离开墙面。

3.用力吸气收小腹或者是用手按着小腹,接着再按照顺序把整个上半身,慢慢地从脊椎、臀部、腰部到肩膀,最后是后脑勺,一一全部平贴在墙面。这时候要特别注意的一点就是:肩膀和双手要放松,但是臀部必须夹紧。

4. 完成这些动作之后,维持不变,经过15分钟后才能休息和放松,而且最好是每天练习这个动作。

百年秘方 巧治失眠
内服+外用 失眠贴 永远摆脱失眠
24小时专家热线:95105108(市话收费) 服务热线:0371-67212282

胆结石何需手术?
网址:中华结石病康复网(www.zhjsbkfw.cn)
咨询热线:0371-63219696

胃肠病反复发作怎么办
新乡李先生:我是某公司销售部经理,常到各地出差,饮食不规律,得了胃病,请问咋办?
郑州安泰医院(原河医大东住院部)一楼胃肠科杨主任:本院是省市医保定点单位,巨资引进彩色高清晰度胃肠超声显像仪,不插管,无痛苦,能快速准确地诊断各种胃肠疾病。无论是炎症、溃疡均可一步到位明确诊断。另对肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫、前列腺等十几个器官一次性全面检查,为临床对症治疗提供了科学的诊断依据。在确诊的基础上对急慢性胃炎、浅表性、萎缩性胃炎及十二指肠溃疡、腹胀、腹痛、腹泻、结肠炎、便秘等各种胃肠疾病,由胃肠病专家分型对症用药,综合全面治疗,让您远离多年的胃肠病。
为使广大胃肠病患者正确治疗,早日康复,检查费仅收40元,在该院接受治疗者免检查费,并送惊喜。
专家热线:0371-66061105