

# 夏季饮食 勿忘“挑三拣四”

本报记者 王 婷 实习生 孙小辉

夏季气温升高,人的食欲也随着发生改变,此时人的肠胃功能最弱,饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。专家提示,在这个特殊的季节,饮食上必须注意调节,该吃的适量吃,不该吃的坚决不吃,“挑三拣四”可不能说是一件不好的事情。

## 夏天吃饭如“吃苦”

夏天,很多人的胃口会不好,常常是“无病三分虚”,消化功能降低,且易产生精神疲惫、食欲不振、口苦舌腻、胸腹胀闷、体重减轻等“苦夏”的症状。有些人还易发生胃肠道疾患。那为何会产生“苦夏”的现象呢?

日本营养师手冢文荣在《大口吃健康》中指出,气温每增高摄氏10度,身体平均就会减少70卡的需要量,夏天身体所需热量降低,人们便不觉得饥饿。屋外烈日炎炎,多数人都喜欢呆在空调房里。由于感受不到水分蒸发,因此水分摄取少,可是肠胃组织已经轻微脱水,从而影响了食欲。气温高,出汗多,容易口渴,有些人习惯灌灌含糖饮料,偏偏“糖”是天然



然的食欲抑制剂,糖分可以很快被血液吸收,会让人一下子觉得饱了,因此就吃不下,形成恶性循环。

## 自我调理摆脱“苦夏”

夏季独特的天气条件,让大多数人觉得过夏就是在“过苦”。要避免“苦

夏”这种情况,一个好的办法就是做好饮食调节,恢复身体元气。身体的一切能源来源于食物,食物的“性价比”提升的话,人体这个高性能机器才能更好地运转。

对于爱美的女孩子来说,夏季每天要消耗很多卡路里,正是减肥的好季节。但是很多人都不知道该怎么去

减,往往在瘦身的同时,把身体健康抛诸脑后,夏季本来就吃不好,还不补充营养,这样只会起到事倍功半的效果。

营养学家建议,夏季减肥要讲究科学性,合理的膳食就是一种不错的选择。高温季节,在每天的饮食中千万不要记得“挑三拣四”,要注意补充维生素和膳食纤维,勿忘补钾,勿暴饮暴食,少食冷饮,饮食也要以清补为佳,让健康的饮食习惯随着夏天维持下去。

## 温馨小提示

每天早上起床后喝一杯白开水,不仅可以补充因为睡眠而缺失的水分,而且可以清洗肠胃,增强肠胃蠕动。每天都给肠胃一个清新的开始!



## 珍妮系统动力课程开课

本报讯 (记者 张梦珂)5月10日下午两点,一场身心成长《珍妮系统动力》的高端课程在身心嘉园进行。资深企业成长、个人成长、家庭成长顾问、著名心理治疗师、高级心智拓展、关系辅导、身心疗愈教练,被誉为:专业为每个“企业、家庭、个人”治疗的大师珍妮在六个小时的课程里,完成了三个案主的家族系统排列。

“家族系统排列”是目前欧洲盛行的心灵工作法(Soul Work),通过海灵格大师所发展,在欧洲及世界各地已经有许多人学习与运用这个方法,来重新整合他们的家庭与心灵。它是透过角色扮演及互动,探讨人们所面临之心灵困境,透过学习这个方法及其哲理,让人们更有力、更清楚地调整人际互动,更清楚地规划个人生涯。

在针对每位案主的系统排列中,参与课程的朋友们在模拟中扮演着每位案主的家庭成员,在进入角色中的家庭成员的彼此互动中,问题的根源清晰透彻地浮出水面,其中掺杂了教育模式的不当、夫妻沟通的障碍,案主在珍妮的引导下坦诚地面对自己的心理困惑,用一系列的科学与直接的方式帮他们充分释放自己的情绪。在场的每一幕一幕或喜或悲,用笑容和眼泪表达着自己的真实的内心世界。“家族系统排列”的神奇就是在协助人们辨认出这个隐藏的规律、揭露问题的根源,解决生命中困难的问题,并且使它不会传递给无辜的下一代,而让生命恢复自然和谐的次序,让爱更加成长与流动。

## 给夏季饮食列个清单

本报记者 王 婷



## 食客发现

炎炎夏日,高温酷暑,早上起床,一照镜子脸色晦暗,出门一走就大汗淋漓、口干舌燥;开个会长却眼皮打架,困乏不堪;到了饭点,却胃口阑珊,食如嚼蜡;好不容易躺在亲切的床上,却漫漫长夜,无心睡眠……奇怪!自己的身体到了夏天怎么就不对劲了呢?吃点什么才能好过一点呢?

在炎炎夏日尚未侵蚀大地之前,“食客发现”出门搜街,替你打探郑州夏季美食——

### 健康主打菜之一——泰式木瓜

**主料:**精选上好木瓜  
**辅料:**蜂蜜、沙拉酱  
**推荐酒店:**郑州光华大酒店  
**温馨提示:**泰式木瓜虽然属于甜品,但味道微甜,是一道适宜高血压人群实用的小甜品,入口微甜、下肚温热、益气补血,成席上佳肴。



### 健康主打菜之一——茶香

穿过大街小巷,各式饭店让小记我目不暇接,走进“隐身1205时

别切成丁。圣女果、生菜、撕成小块。最后,把所有备料放入大容器中,浇上色拉酱拌匀,并与绿茶嫩叶相饰。绿茶沙拉,红黄绿白色彩缤纷。



尚沙龙”,这间位于陇海路的小茶楼中,品着那香如空谷幽兰的安溪铁观音,赏那干茶卷索青蒂绿腹,色泽绿润若蜻蜓点水飘逸自如,闻那幽香甜蜜鲜甘醇厚,吸那金黄浓艳叶厚明亮的绸面琥珀。入口一刻,雅趣横生,任由那暗香浮动。除了香茗在口,秋日中的茶食亦是不可缺少的。

**1.绿茶沙拉**  
名优绿茶5克,绿芦笋、嫩玉米、圣女果、生菜、胡萝卜各50克,鸡蛋2枚,色拉酱100克。  
首先,把名优绿茶放入杯中,以70度的低温开水冲泡,不加盖,以免熟汤发黄。泡开以后滤去茶水备用。  
第二,各种蔬菜清洗洗净,绿芦笋、嫩玉米、胡萝卜3样人沸水焯熟控干,绿芦笋、胡萝卜切成丁,冷却后备用。  
第三,鸡蛋煮熟去壳把黄、白分

别,低热低脂肪,适合美眉食用。  
**2.铁观音炖鸭**  
一只品貌端庄的光嫩鸭,两斤就差不多了。铁观音乌龙茶50克,去壳的板栗、大枣10~15个,酱油、冰糖、葱、姜、黄酒少许。  
找把大茶壶来,将铁观音乌龙茶放入,沸水洗茶以后滤去,另加水冲泡备用。把光嫩鸭的脑袋、脚丫去掉(不要可惜啊)连同板栗、大枣一起放入沙锅,一次加水加到锅的八成满,加酱油、冰糖、葱、姜、黄酒和乌龙茶茶水,置大火上煮沸,然后调小火把鸭子焖炖到酥烂,汤汁几乎收干。最后,把鸭子捞出晾凉,切大块装盘,并洒上少许铁观音茶叶末,浇淋茶汁。  
这样就可以吃到味道鲜美、茶香四溢的铁观音炖鸭了。

### 健康主打菜之一——鲟龙鱼泡

**主料:**鲟龙鱼肚  
**辅料:**青红杭椒粒  
**推荐酒店:**郑州鑫狮麟酒店  
**温馨提示:**青红杭椒粒中富含大量的矿物质和蛋白质,口感滑嫩,有健康理气的功效,虽然有些微辣,但非常适合中老年人的食用。

### 健康主打菜之一——凉瓜炖排骨

**主料:**凉瓜(苦瓜)大骨  
**辅料:**西瓜皮、盐、葱米、鸡精等  
**推荐酒店:**德宝御香苑酒店  
**温馨提示:**将大骨、西瓜皮、葱米放入锅中,加入盐、鸡精等调味品,煮2小时后,放入凉瓜再煮半个小时即可,是一款清热解暑、消暑止渴的好菜品。



### 健康主打菜之一——水晶虾仁

**主料:**泰国特大虾仁  
**推荐酒店:**郑州光华大酒店  
**温馨提示:**此种菜肴原汁烹调,保持虾仁鲜美,晶莹剔透,清淡入口,后香入心,口水只在下肚后,多成脾胃之福。

### 健康主打菜之一——冰山玉兰花

**主料:**玉兰花、鲜马蹄、碎冰块  
**辅料:**蚝油、米醋、香油、葱油、白糖等  
**推荐酒店:**金狮麟酒楼  
**温馨提示:**将玉兰花和鲜马蹄去皮后用玉兰花做花瓣、马蹄做花心,在“冰山”上堆成荷花型即可,沾着用蚝油、米醋、香油、葱油、白糖等做成的酱汁,味道无比鲜美。是一款清咽祛痰、美白皮肤的小菜品。



## 端午节前话美食

随着中国传统假日的增多,除了利用假日跋山涉水挤人潮外,你是否想过足不出户过几日慵懒的居家生活?睡懒觉、看电视、翻几页束之高阁已久的图书,最重要的是要自己做自己喜欢的美食。不过,万事不可过度,否则休息不成反而有损健康。美女们是不是也在担心休闲在家长胖了该怎么办呢?在下一个小长假“端午节”到来之前,记者随机走访了郑州一些酒店的营养师,听听他们对节日美食的意见吧:

1.不知你注意到没有,许多胖子都有一个共同的特点:不吃早餐。结果,中餐、晚餐就感到加倍饥饿,吃起来狼吞虎

咽,进食速度快,会刺激吸收。一顿丰富的早餐将帮你一天内对食物有节制力。所以,即使过节因看电视看得晚,早上起得晚,也要注意吃早餐。

2.过节的时候,家庭主妇都会在餐桌上大显身手。亲朋们还会互邀着到饭店去聚餐,美味佳肴不由使人胃口大开,这时候,你可千万要注意吃饭的速度哦,细嚼慢咽,慢慢品尝每一口食物,才能从中体会美食的乐趣。

3.为了不让自己在用餐的时候吃得太多,餐前喝一杯营养丰富、低热量的汤,鱼汤、蔬菜汤、鸡汤都是不错的选择。

4.有专家介绍,吃饭大约20分钟左右,大脑才有饱的反应,所以一定要看好手中的表,减慢进食速度,等待“饱”的反应,千万不能以肚“撑”为饱哦。

5.人在闲着没事时,会下意识地想吃东西,别忘了,到这时,喝一杯茶或站起来放松一下四肢,以消除吃的欲望,千万别信手抓点什么就吃。

6.过节人们在电视机前坐的时间最长,最容易一边看电视一边不经心地吃零食,不知不觉吃些多余食品,增加热量。因此,茶几上最好少放零食,即使要吃一点,也最好不要吃甜点和花生等高热量的零食,小小的一点葵花籽和话梅

是不错的替代品。  
7.甜饮料的热量很高,会转化为脂肪,还是尽量不喝为妙。

8.多吃鱼、蛋来代替肉类。少吃肉类,一周最多不超过3~4次,最好吃禽类的肉。如能以鱼肉代替猪肉则更好。  
9.少吃油炸食品和甜点、蛋糕,这些食品可是给美女们制造肥胖的罪魁祸首。

10.学习法国人只吃新鲜食物的癖好吧。过节容易导致家里食物到处都是,这就容易引起你多吃,形成肥胖,因此少买是一个关键。

剑华

### 最佳汤肴——清补类汤

夏天不适合大补,夏天吃大补的食物容易让身体不舒服,最好是多吃蔬菜,少吃油腻,并注意多吃些可以清热降暑的食物,如绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑粥”。食应以清补、健脾、祛暑化湿为原则,选择具有清润滋阴功效的食物,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用薏米(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、薏米等。

### 最佳营养素——维生素E

高温季节,人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。此时,可以选择性地定量补充一些维生素,最佳选择非维生素E莫属。最好是食物补充,可以选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等,也可以饮用一些果汁。

### 最佳瓜果——西瓜

常吃些西瓜可减少患癌的危险;西瓜汁中所含的蛋白酶,能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质,从而增加肾炎病人的营养,故西瓜是肾脏病人的良药。西瓜皮也是很好的美容剂,用西瓜皮擦面部皮肤,再用清水洗,能增加皮肤弹性,减少皱纹,增添光泽。