

# 夏天要多吃瓜

湿热难耐的苦夏来了,这时候的餐桌上,不妨多吃一点瓜。这是因为,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。它们是含水量最高的食物,而且富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分。同时它们几乎不含脂肪,能量低,大部分有降脂降糖的功效。下面给大家推荐几种最适合夏天吃的瓜。

## ●黄瓜 利水

黄瓜能生津止渴,清热利水,生吃具有降血脂、降血糖、美白肌肤的功效。推荐一天吃一根。新鲜的黄瓜外表有光泽,脐部带有残花,手感硬实,有刺状凸起。

**推荐吃法:**凉拌黄瓜生津止渴;木须肉营养均衡。

**提示:**脾胃寒者要少吃生黄瓜,最好熟吃。

## ●丝瓜 美容

丝瓜能润肌美白,调理月经,女性应该多吃。新鲜丝瓜色泽青翠,用手一捏很结实,放久了的丝瓜颜色会明显变暗,甚至出现褐色纹路。

**推荐吃法:**丝瓜银耳百合汤滋阴润肺,适合夏天咳嗽的人;

丝瓜猪蹄汤是下奶佳品。

**提示:**肠胃寒的人少吃丝瓜。

## ●苦瓜 减肥

苦瓜能清热解毒,明目利尿。苦瓜中的苦味素具有降血糖、降血脂及防癌的功效。它还是夏季的最佳减肥食物之一,另外,它对防治青春痘也大有裨益。要挑颗粒大、纹路密的苦瓜。

**推荐吃法:**苦瓜炒鸡蛋明日;凉拌苦瓜降血脂、降血糖。烹饪苦瓜前先把内壁的白瓤刮掉,能够明显减少苦味。如果实在吃不了苦,也可用水很快地焯一下,但会丢失苦味素,降低功效。

**提示:**苦瓜是常见瓜果中性质最寒凉的,所以孕妇和脾胃虚寒的人少吃,禁生食。普通人吃苦瓜也要适量,以免寒凉伤身。



## ●冬瓜 益寿

冬瓜有抗衰老、减肥降脂、延年益寿的功效。冬瓜还是典型的高钾低钠型蔬菜,对高血压、肾病、浮肿患者大有裨益。首先要选有白霜的瓜,其次,长条型的瓜味道好,最后,按上去硬硬的瓜肉质结实,是新鲜的好瓜。

**推荐吃法:**冬瓜虾皮汤利湿补钙;冬瓜海带汤降血脂;冬瓜蘑菇汤增强免疫力。

## ●南瓜 滋补

南瓜滋补脾胃补中气,是一年四季都可食用的温补类食材。它不利湿,可降血糖,体质虚寒的人在夏天可以多吃。挑选时先拍拍,声音发闷的是好瓜,再掐掐瓜茎和外皮,如

果坚硬说明是熟瓜,最后托一托,选沉一点的瓜。如果购买切开的南瓜,要选瓜瓢坚硬、颜色金黄、瓜籽饱满的。

**推荐吃法:**山药南瓜粥降血糖、益脾胃;南瓜牛肉汤适宜气血虚弱,肠胃功能差的人进补。

**提示:**爱腹胀的人少吃南瓜。

## ●西瓜 利湿

西瓜皮清热解毒,生津止渴,有很好的利湿效果。它能减肥瘦身,降血糖、降血脂。西瓜皮选厚实,色泽白嫩者为佳。

**推荐吃法:**西瓜皮赤小豆绿豆汤治牙龈肿痛;西瓜皮鸡蛋汤既滋补又减肥。

**提示:**体寒气虚的人少吃西瓜。

## 吃海鲜喝点苏打水

眼下正是海鲜类食品大量上市的季节,在大家一饱口福的时候,“吃海鲜会得痛风”的说法不免让人有些担心。这个说法虽然不准确,但海鲜确实是痛风的一个高风险因素。对此,有关专家提醒,吃海鲜时喝苏打水可将风险降低,促进身体健康。

海鲜通常含有较多的嘌呤,嘌呤在体内代谢为尿酸,尿酸需要通过肾脏排泄。而苏打水有较强的碱性,对肾脏排泄尿酸有很大帮助。因此,吃海鲜时喝苏打水有助于防治血液中尿酸升高。苏打水在吃海鲜之后喝更好,但经常喝才会有效。

需要提醒的是,胃酸分泌过少的胃炎患者不要大量喝苏打水,因为苏打水能中和胃酸,加重胃酸缺乏。苏打水还含较多的钠,所以高血压患者最好不要喝,或在喝苏打水时,要减少食盐的摄入量。

值得注意的是,在选择苏打水产品时,要注意标签配料表中是否有“碳酸氢钠”字样,这才是真正的苏打水。

## 吃太凉反而易中暑



炎炎夏日,很多人喜欢喝上一杯冰镇饮料等冷饮来降温。其实,这是一时的享受,热天吃冷饮反而易中暑。

有关专家指出,大量冷饮进入肠胃后,会迅速带来四种不良后果:一是过量饮用的冰镇饮料,特别是碳酸饮料,需要体内水分稀释,使人体更易受暑热侵袭;二是食物过凉引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹泻等症状;三是吃了过凉的食物会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等;四是冷饮进入体内,体内温度骤降,暑热积聚在体内某些部位无法散发,使中暑的几率加倍。以上几点同时作用于人体,就容易使人中暑了。

喝一杯热茶其实是解暑的法宝。这是因为,饮用热茶能促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,体内的大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉,同时带走体内的热量,使降温效果更好。此外,热茶能起到良好的利尿作用,使体内多余热量随尿液排出体外。而且热茶中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉的感觉。

# 爱游泳的你为何瘦不下来

游泳有良好的减肥塑身作用,可为什么有人游了却不见瘦呢?谈到运动与减肥问题,首要明白运动与能量消耗的关系。运动过程中,能量消耗分三个阶段完成,分别是糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢,减肥通过脂肪消耗达到效果。

## 姿势正确效果才好

游泳教练指出,游泳时技术动作很重要。如果技术动作不规范,不但锻炼目的达不到,该练的肌肉也得不到锻炼,这就是人们常说的练“偏”了。例如,游泳时主要靠腿部的力量。腿部力量的增强对成绩起着关键的作用,但很多人游泳时只重视上肢动作,腿部基本不动。这样,游起来不仅很吃力,本可以提供动力的腿部反而成了累赘。

由于四种泳姿着重锻炼的部位有所不同,游泳者可以选择自己喜欢的泳姿,着重加强身体某个部位的力量训练,有针对性地减掉身上的赘肉。

### ●蛙泳——腿部力量

自由泳时,上臂的肱二头肌、肱三头肌用力较多,能有效锻炼背部肌肉,同时对提高肩部肌肉力量,也具有促进作用。

都是上下打水,只有蛙泳是蹬夹,前者能够使腿更修长,后者更多用到大腿股四头肌,因此对加强腿部力量很有效。

### ●蝶泳——胸部力量

蝶泳时,手臂向内划水,类似在做扩胸运动,对胸大肌、背扩肌、腹直肌用力较多,锻炼效果也最好。

### ●自由泳——臂部力量

自由泳时,上臂的肱二头肌、肱三头肌用力较多,能有效锻炼背部肌肉,同时对提高肩部肌肉力量,也具有促进作用。

### ●仰泳——背部力量

仰泳时,背扩肌用力会较多,可以使背部肌肉得到舒展。此外,仰泳时需要提臀滑行,对臀部也是一种锻炼。

## 少吃泡菜防便秘

排便不通畅,是许多人都会碰到的麻烦。想排便畅通无阻,就要好好照顾肠道,减少咖啡因、酒精和辛辣等食物对肠道的刺激。同时,还要多吃有益肠道的食物,比如泡菜。

首先,泡菜中含有益生菌。益生菌是有益于肠道的食物的统称,它们有助维持肠道健康,增进肠道蠕动。益生菌有很多不同种类,除了酸奶、奶酪中含有益生菌,其他一些发酵食物中也有它们的身影,比如泡菜、纳豆、腐乳等。另外,低聚糖是肠道内益生菌的养分,所以进食含丰富低聚糖的食物,如香蕉、燕麦、蜂蜜等,可增加肠道内益生菌的数量。

其次,泡菜中含有丰富的膳食纤维。膳食纤维能在肠道吸收水分,像海绵般变大,令大便体积增加,促进肠道蠕动,从而预防便秘。而泡菜大多由大白菜、芹菜、萝卜等蔬菜制作,含有丰富的膳食纤维。

不过要提醒大家的是,泡菜中可能含有亚硝酸盐,大量摄入会引起中毒,时间长了,可能增加患胃癌、肠癌的风险。因此,不要吃刚泡了两三天的菜,最好泡制或腌制20天以上再吃。一般来说,腌制20天之后的泡菜中亚硝酸盐含量已经明显下降,一个月后更加安全。同时,做泡菜的时候,加入少量的醋也能抑制亚硝酸盐的生成。最后,大多泡菜中含盐量都比较高,吃的时候要控制量,绝不能用泡菜来代替新鲜蔬菜。

(本报综合)

## 运动量不足

有的人游泳后减肥效果不佳,可能是因为运动量不足。游泳在开始时,处于无氧运动阶段。能量消耗主要靠糖的无氧酵解,这一阶段的运动很激烈,人呼吸短促,供氧不足,根本不会动用到脂肪。再继续运

动下去,人体开始进入有氧运动阶段。在随后的一个小时里,中等强度的运动状态下,能量供应由糖的有氧代谢提供能量。如果要减肥,每次游泳时间应在40分钟以上,才开始消耗脂肪。

## 游泳后饮食不节制

至于游泳会导致脂肪层加厚,只有长期在水中进行训练的专业游泳运动员,才会适应性地增加皮下脂肪厚度,用以阻止热量的丢失。作为普通的游泳爱好者,游泳不会长脂肪,游泳后饮食不节制,才会瘦不下来。人在运动后都有一个“超量恢复”的现象。人体为适

应下一阶段运动水平的提高,在每次运动后,都要摄入比以前更多的能量,这是人体的一种自我保护。所以,游泳之后人们常常感觉吃得香睡得好,消耗的热量又补回来,甚至比消耗的还多。肥胖的人游泳之后常常会比以前更容易饿,摄入的能量也更多。

# 高温来袭喝水也要有分寸

高温来袭,人体出汗增多,饮水成为这个季节重要的“养生课”。下面教大家如何在炎炎夏日正确喝水:

### ●渴温不喝凉

喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,易破坏食道黏膜,诱发食道癌。因此,喝水的温度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是10℃—30℃。

### ●喝淡不喝甜

夏季流汗损失的不仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此应喝些淡盐水补充钠,自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养,各种甜饮料高糖、高能量,营养素也比较单调,并不推荐大量

### ●喝水也“吃”水

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水,更容易进入细胞。因此在喝水的同时,也要“吃”水。另外,水果蔬菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

### ●要因人而喝

正常人可通过尿液颜色来判断何时补水,正常的尿液呈淡黄色,颜色太深就应该补水。此外,喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水,感冒发烧时要比平时多喝一些水。

