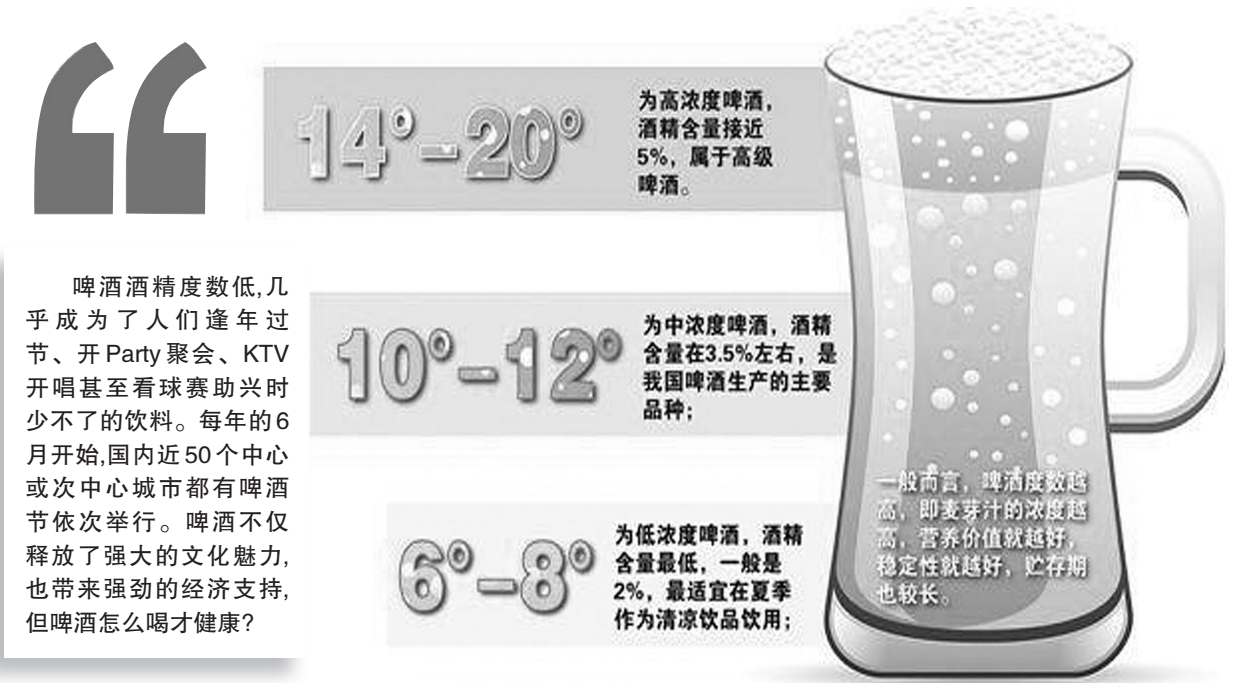


啤酒太冰 消暑不成反易腹泻



夏天去火4大误区

气温骤升,很多人都感觉上火了。于是,喝凉茶、吃“苦”菜、绿豆汤当水喝……各种去火招数都用上了。可有人发现这“火”还是没下去,有的甚至严重了,这是怎么回事呢?

错误一:人人都能喝凉茶

凉茶虽然成分不一,但主要是由金银花、菊花、黄芩、荷叶、藿香等组成,属寒性。北京中医药大学营养学周俭教授表示,平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人,喝凉茶可能会导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。

中华中医药学会医学博士庄乾竹介绍,表现为多汗的气虚体质者应以参茶代替凉茶;女性生理期喝凉茶极易导致气血受寒而凝滞,引发痛经、月经不调等;新产妇喝凉茶不仅不利于机体脏腑功能恢复,还会伤及脾胃;而流清鼻涕、怕冷等风寒感冒患者也不宜喝凉茶。此外,睡前和空腹时最好不喝凉茶。

错误二:吃“苦”就能去火

实际上,苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”;而对于舌生疮等心火症状则不适用。另外,吃“苦”也要适度,过多食用或食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。

错误三:绿豆汤、菊花茶当水喝

绿豆性寒、味甘,具有清热解毒、消暑止渴的功效,但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人,最好不要过多饮用,可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。菊花茶也不宜天天喝,虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶,会使体质越来越虚寒,免疫力降低。

错误四:多吃水果“灭火”

有些水果可能“火上浇油”。以桃子为例,“桃养人”的说法古已有之,但需因人而异。庄乾竹表示,桃子具有通便的作用,但桃子性温,对于实热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状,不但不能去火,还可能加重病情。此外,橘子、荔枝、桂圆、石榴、椰子、杨梅等都属于温性水果,经常上火的人最好少吃。

减少煎炸烤 蒸食物营养流失少

想吃得健康,就要用对烹调方式。台湾《康健》杂志最新刊文指出,烹调时间、温度是影响营养素去留的关键。

一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180—300℃,高温不仅破坏营养素,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生有害人体的物质。如蛋白质类食物容易产生致癌的杂环胺类物质,脂肪类则易产生苯并芘类致癌物,碳水化合物会因此产生较多的丙烯酰胺类物质。但最令人害怕的就是高温烹煮所产生的梅纳反应,也就是食物褐变。它会造成糖化反应,释放自由基,使人体功能受到影响。研究已发现,它可能与身体的发炎反应,或是糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病、阿尔兹海默症等相关。

纽约西奈山医学院老人医学教授莎拉博士认为,在高温度情况下进行的短时间低温烹调(100℃左右),比如说蒸或煮,可以有效降低食物中最终糖化蛋白的含量。他们在试验中将24名糖尿病患者分为两组,让他们食用经过不同方法处理的鸡、鱼和肉,结果发现,蒸、煮的烹调方式能够将人体内与饮食相关的最终糖化蛋白含量降低33—40%。

不仅如此,温度在100℃的低温烹调方式,还能最大程度地保留营养素,有益健康。研究人员发现,像大麦、粗粮粉等用蒸的方式,营养成分可以保存95%以上,但如果用油炸,维生素B2和叶酸会损失50%以上,维生素B1几乎无法保存。鸡蛋用低温烹调,不仅营养保存多,就连消化率也较高。台湾实践大学食品营养系讲师徐近平表示,几种低温烹调中,蒸的方式最为健康。这是因为蒸是透过汽化热加热,热含量高,可缩短烹调时间,且不直接接触水,不会造成水溶性维生素的流失,因此比水煮更易保留营养素,也可以保留食物的鲜甜原味。炖的温度通常在98—100℃,建议炖的时候不要放太多水,连汤汁一起吃,就能把流到汤里的营养素也吃进去。

(本报综合)

喝冰啤,温度要在10℃之上

夏日炎炎,大口大口地饮上一瓶沁凉的啤酒,既可以解渴止汗又能消暑降温,实在是件令人心身爽快的事,因而冰镇啤酒成为不少人夏季清凉饮料的不二之选。但是冰镇啤酒可不是越冰越好。

国家一级营养师、人劳部

营养师资格鉴定培训主讲王雷军老师表示,夏天喝冰镇啤酒,会让胃肠消化停滞。因为它的温度太低,会导致消化系统血管收缩影响消化,特别会限制胃的蠕动性,有可能造成腹泻。有些人喝凉水都会拉肚子,更不要说喝冰镇啤酒了。

对此,王雷军建议,喝常温啤酒,或是常温的和冰混合在一起,一般温度维持在10℃以上,不要太冰。

另外,啤酒温度的高低也会影响饮用口感,因为啤酒所含二氧化碳的溶解度是随着温度高低而变化的。温度高,二

氧化碳逸出量也大,泡沫随之增加,但表面的张力下降,泡沫很快就会消逝;温度低,二氧化碳逸出量少,泡沫也随之减少。而适宜的饮用温度可以平衡啤酒的各种成分,使之实现最佳的口感。

勿贪杯小心“啤酒肚”

由于分类标准不同,市面上的啤酒品种多样。根据生产原料麦芽汁的浓度,啤酒可分为三类:6°—8°为低浓度啤酒,酒精含量最低,一般是2%,最适宜在夏季作为清凉饮品饮用;10°—12°为中浓度啤酒,酒精含量在3.5%左右,是我国啤

酒生产的主要品种;14°—20°为高浓度啤酒,酒精含量接近5%,属于高级啤酒。一般而言,啤酒的度数越高,即麦芽汁的浓度越高,营养价值就越好,稳定性就越好,贮存期也较长。

当然,啤酒度数越高,所含热量也就相应提高。一瓶啤酒

约600ml,仅计算其中糖和酒精产生的热量,那么每瓶啤酒约含有264卡路里。一瓶下去,热量堪比3两米做出来的大米饭。

笔者了解到,各城市“以啤酒为主线、美食为依托,热歌辣舞狂欢”为主要形式。酒喝得越high,食欲也会越强,这时候

再摄入炸鸡一类高热量食品,容易堆积脂肪导致肥胖。尽管啤酒并不是造成“啤酒肚”(肥胖)的真正元凶,但是如果长期大量喝啤酒,那么离“啤酒肚”也就不远了。“一般来说一日饮酒量也要在300毫升以内。”王雷军建议说。

孕产妇要远离啤酒

啤酒营养丰富,还有帮助消化、开胃健脾、促进新陈代谢等好处,但是再低度数的啤酒,也含有酒精,含有热量。作为特殊人群的孕产妇,不提倡喝

啤酒。广州市红十字会医院营养科主任、临床病态营养研究所副所长兼秘书谭荣韶表示,酒精会影响胎儿的头脑发育;而啤酒中含有麦芽,会抑制奶

水分泌。就算啤酒中有再多的营养素,对孕产妇而言,作用也是十分微弱了。

除了孕产妇,胃炎、肝病、痛风、糖尿病、高血压、

心脏病、泌尿系结石和溃疡病患者等也要坚决对啤酒说“No”。服药期间,啤酒会影响药物的分解和吸收,用啤酒送药更是不可取的。

考生饮食要四忌两宜

对学生来说,高考不仅仅是一场考试,更有可能是一场决定命运的挑战。与此同时,家长们也紧张起来。怎样给高考期间的孩子饮食以合理的安排,是家长们最关心的问题。对此,下面专家的一些建议和提醒,希望能给家长们以帮助。

忌食谱大变

考生考试期间的饮食不要因高考而刻意改变,饮食量都不要比平时增加太多,尤其考试期间饮食不要做太大的变动,应和平保持一致。

最忌减主食

考生的饮食要保证主食的摄入量,以前人们总是认为主食可有可无,只要多吃些鱼类、肉类的食物即可,其实这些食物只能补充人体所需的蛋白质,而大脑的思维主要依靠的是葡萄糖,只有主食才能转化为葡萄糖,这就需要每天要摄取一定量的主食。专家强调:“不吃主食人不仅会有饥饿感,而且还会影响大脑的思维能力。”

咖啡会导致尿频

考生考试期间应多喝水,每天要保证1500至2000毫升的摄入量,切忌以饮料代替喝水,最好是白开水,矿泉水和纯净水也可以多喝些。充足的水分可确保血液循环顺畅,这样大脑工作所

需的氧分才能得到及时供应。

一些含糖的饮料在吃饭前最好不要喝,易产生饱腹感,不利进餐时的食量。考试前可以喝一些茶及咖啡,但一定不要太浓,浓茶及浓咖啡都有兴奋的作用,会适得其反,影响睡眠质量。

专家特别提醒考生在考试期间一定不要喝咖啡,因为咖啡因的作用会使人产生尿频,影响考生的临场发挥。

零食忌选坚果类

零食可以适当吃些,但要记住:油腻的食物及坚果类食物,如瓜子、花生要少吃,还有甜食及奶油过多的食物要少吃。不妨选择吃黄瓜及水果等,可以有效地控制食量。

每天宜吃2个水果

水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质,还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃2个水果,约500克左右。另外,粗纤维的蔬菜要少吃,如果平

时没有常吃的习惯考前一定不要突然增加。而菠菜、胡萝卜可增强记忆力,洋葱能改善大脑供血,帮助考生集中精神,这类食物可适当增加一些。

厌食宜用“羊吃草”法

考生如果考试期间压力大,产生厌食感,家长可以把每日三餐变成每日四餐、五餐,增加进餐的次数,采用“羊吃草”的方法,在控制总量的前提下,多餐分吃,也同样可以摄取到考生一天所需的营养量。

另有两种营养汤:

1.鲮鱼猪肝汤:鲮鱼、猪肝各250克,枸杞子20克。此汤可补脑,益智,壮骨。尤其适合高中学生食用。

2.冬瓜大虾汤:冬瓜500克,大虾8只。葱花、料酒、食盐、味精各适量。大虾剥壳,去头尾,洒上少许盐与酒,腌好入味。将冬瓜加入锅中煮沸后,倒入大虾,大虾变红后即刻盛出调味。对脑力不足,头晕目眩有一定的作用。

