

啤酒太冰 消暑不成反易腹泻

“

14°-20°

为高浓度啤酒，
酒精含量接近
5%，属于高级
啤酒。

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：

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；



啤酒酒精度数低，几乎成为了人们逢年过节、开Party聚会、KTV开唱甚至看球赛助兴时少不了的饮料。每年的6月开始，国内近50个中心或次中心城市都有啤酒节依次举行。啤酒不仅释放了强大的文化魅力，也带来强劲的经济支持，但啤酒怎么喝才健康？

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，实在是件令人身心爽快的事，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。

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3两米饭做出来的大米饭。

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。酒喝得越高，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。

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。

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

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

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，引发经痛、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，如果有喉痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”；而对于口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瘤物，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，在高湿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，像大米、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，就能把汤里的营养素也吃进去。

(本报综合)

高考加油站

考生饮食要四忌两宜

对学生来说，高考不仅是一场考试，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. 鳝鱼猪肝汤：鳝鱼、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。

