

# 夏季消暑养生 多吃当季瓜果

冷饮要少喝

清淡为主

多补充  
水分和矿物质

解暑佳品  
是当季水果

一年最热的三伏天来啦!从7月13日算起,今年的三伏天将持续到8月22日,整整40天的时间,你颤抖了吗?三伏天气闷热,容易引起多种夏季病,如食欲不振、上火湿热甚至是中暑。有关专家提醒,夏季进食应以清淡、易消化为主,多补充水分和矿物质。

## 注意补充水分和矿物质

防止中暑最直接的方法是“避暑”,也就是尽可能缩短在室外活动的时间。如果不能避免在室外活动,除了穿着宽松的衣物之外,在日常生活中也可以通过饮食来调节。

一到夏天,烈日当空,很

多人都变得容易出汗以降低人体温度,而汗液将带走人体内部大量的水和无机盐。因此在夏日,人们需要多喝水和多补充矿物质。很多人认为需要一味地追求清淡的饮食,但也要注意适量地加点盐,以平衡因为

出汗而损耗的矿物质。

由于天气炎热,很多人都会食欲不振,这时候我们可以选择当季的瓜果,如冬瓜、黄瓜、茄子、西红柿等。瓜果类食材含水量多,矿物质也非常丰富,是消暑的好选择。

## 冷饮少喝,荔枝龙眼不可多吃

夏天温度较高,很多人为了凉快,就会猛喝冷饮。专家指出,这种“凉快”只是人的一种感受,实际上并不能降低人体的温度,其实最解渴的饮料还是常温水。除此之外,冰水冷饮还会容易导致胃痉挛,影响胃

的消化功能,这样“食欲不振”的现象也会变得更加严重。

在炎热的夏季仍然有人们喜爱吃得荔枝、龙眼。但不管是荔枝还是龙眼,在中医上都属于“性热”,多食容易上火;另

外,含糖量都非常高,过度进食将会影响人体调节血糖的能力,使血糖变得异常的高,同时伴随着头晕等症。而且不同年龄的人,每次能吃的荔枝、龙眼的分量也不同,一般而言半斤就已足够。

## 天热肝脏负担重 养肝要多管齐下

肝脏是人体最大的代谢解毒器官,人体的各种代谢和解毒、免疫功能都靠肝脏承担。夏天天气闷热,大量出汗引起体内水和电解质的丢失,可导致肝脏的损伤。此外,人们在夏天的饮食习惯和熬夜等行为也会增加肝脏的负担。因此,夏季养肝,应多管齐下。

### ●夏日炎炎肝脏负担重

夏季日照时间和紫外线强度较大,出现黄疸、肝功能不佳者尤其多见。肝脏是人体重要的免疫器官,人体大量出汗引起体内水和电解质的丢失,并消耗大量的能量。肝脏是人体的“生命塔”,人体的各种代谢和解毒、免疫功能都靠肝脏承担。酷暑天气影响肝内血流,最后损伤肝组织。

夏季昼长夜短,年轻人经常熬夜,睡眠不足。这样就会引起肝脏血流相对不足,影响肝脏细胞的营养滋润,抵抗力下降。一些人原来已经受损的肝细胞将难以修复并加剧恶化。

夏天的食物容易腐烂、变

质,孳生大量病毒和细菌。不卫生的食物不仅会刺激肠道,引起上吐下泻,还会加重肝脏对这些病毒和细菌的解毒负担。

### ●夏日养肝多管齐下

夏季出汗多,肝病患者应注意适量补水,以促进血液循环和肝脏代谢。但是,补水也不宜过多,否则有可能加重浮肿症状。而且冰的东西尽量少碰,如果多吃冷饮、冰西瓜,容易引发胃炎,从而引起肝脏的复发。喝冰啤酒一方面容易对胃产生刺激,另一方面则因为含有酒精,会加重肝脏的负担。此外,肝功能异常的患者耐受能力比正常人低,应避免暴晒和长时间

在高温环境下工作,否则很容易中暑。

同时,还应注意休息,以免因过度劳累让肝脏出现缺血、缺氧的情况,导致本已受损的肝细胞坏死。此外吗,还可以使用药物来帮助修复肝细胞,中药制剂的葵花护肝片,对修复受损的肝细胞、阻断肝细胞纤维化有一定作用。

在饮食方面,没有肝病史的朋友们,要做到饮食清淡,少吃热性水果,如桂圆等;多吃凉性水果,如西瓜、苹果、梨等。还有,要多吃瘦肉,少吃动物脂肪,不要吃肥肉,对腌制食物也要忌口。

肝病患者的饮食宜清淡易消化,避免过食油腻使肝脏负

担加重,注意适当补充蛋白质、维生素、无机盐和纤维素。新鲜的水果、蔬菜、鱼、肉、蛋、牛奶都可以吃,但吃得要适量,不要暴食暴饮。因为有肝病,肠胃消化力减弱,一次性吃了大量营养物质,不仅消化吸收不了,而且会加重肝脏的负担。日常饮食中还应注意清洁卫生,以免不洁饮食中的毒素引起肝脏损害。

另外,最好不要沾烟酒,尤其是白酒,要坚决杜绝。即使没有肝病史,也要高度警惕,现在不少人应酬多,各种诱惑也大,肝病的传染和发作潜在机会越来越多。特别是夏天病菌的传播更快,途径也更多,大家千万不能马虎大意。

### ■解暑佳品推荐

#### 通心菜加蒜 可去除寒凉

清热解毒的凉茶在南方地区比较常见。而在全国范围内,也有很多老百姓喜欢制作三豆汤、绿豆糖水、银耳莲子糖水消暑解渴。专家提醒,夏季可以多喝汤水,不仅能产生饱腹感,还能补充水分。

#### 西瓜▶▶

含有多种维生素和丰富的番茄素,性味甘寒,有清热降火、消暑的作用,夏季消暑解渴的最佳水果之一。

#### 绿豆糖水▶▶

绿豆性寒、味甘,同样具有消暑益气、润喉止渴的功效,预防中暑。制作过程中,最好能够把绿豆“煮烂”,这样更利于肠胃消化。

#### 黄瓜粥▶▶

黄瓜属于当下时令水果,能够清热、清滞,去皮切片,与大米同煮粥,可补充维生素和无机盐。

#### 冬瓜薏米汤▶▶

冬瓜是解暑神器,不仅能利尿消痰,还是一道健康美味的菜。

#### 通心菜▶▶

味道清新的通心菜是夏天的时令菜,清热解暑还能降低血糖,清炒或凉拌都适宜,加点蒜还能去除寒凉。

## 杏仁营养高不宜多吃

杏仁的营养价值有很多,并且是很受欢迎的一种坚果类食物。不过,要提醒大家的是杏仁虽然营养价值高,但是也不宜多吃,否则就会影响到健康。下面就来一起了解吧。

### ●杏仁的营养价值

苦杏仁能止咳平喘,润肠通便,可治疗肺病、咳嗽等疾病。

甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润,有一定的补肺作用。

杏仁还含有丰富的黄酮类和多酚类成分,这种成分不但能够降低人体内胆固醇的含量,还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病危险。

杏仁还有美容功效,能促进皮肤微循环,使皮肤红润光泽。

杏仁还有抗肿瘤作用,杏仁抗肿瘤作用主要是由于苦杏仁中含有一种生物活性物质苦杏仁苷,可以进入血液专杀癌细胞,而对健康细胞没有作用,因此可以改善晚期癌症病人的症状,延长病人生存期。同时,由于含有丰富的胡萝卜素,因此可以抗氧化,防止自由基侵袭细胞,具有预防肿瘤的作用。

### ●吃杏仁的禁忌

虽然杏仁有许多的药用、食用价值,但不可以大量食用。杏仁含有毒物质氢氰酸(100克苦杏仁分解释放氢氰酸100~250毫克。氢氰酸致死剂量为60毫克。甜杏仁的氢氰酸含量约为苦杏仁的三分之一),过量服用可致中毒。所以,食用前必须先在水中浸泡多次,并加热煮沸,减少以至消除其中的有毒物质;产妇、幼儿、实热体质的人和糖尿病患者,不宜吃杏及其制品。

## 常吃韭黄防口舌生疮

近日,日本川崎医疗福祉大学和川崎医科大学的联合研究发现,韭黄对念珠菌的杀菌效果较好,可预防由念珠菌异常增殖引发的口腔疾病。

念珠菌引发的鹅口疮是常见的口腔疾病之一,表现为口腔黏膜或舌头表面形成白色苔状物,引发疼痛,影响进食,常见于婴幼儿、体弱的成年人、戴假牙的老年人。

研究人员选择韭黄、韭菜、青椒、米醋、洋葱等具有抗菌作用的食材做了对比研究,结果显示,这些食材的提取液对培养皿中的念珠菌均有一定杀死效果。其中韭黄提取液的杀菌效果最强,24小时后培养皿中念珠菌数量减少到1/10,48小时后减少到了万分之一。对抗念珠菌通常要用抗菌药,但口腔里形成的菌膜会阻碍药效发挥,此次研究发现,韭黄能对菌膜的形成起到抑制作用。

## 男人要多吃三种菜

多数男性对蔬菜水果这类“女性化”的食物嗤之以鼻,更愿意称自己为肉食动物。不过,英国食物研究所的最新报告指出,只要每星期食用小量西兰花,就有助预防前列腺癌。

### 西兰花▶▶

这项研究的受试者被分成两组,每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。前列腺癌是仅次于肺癌的男性二号癌症杀手,每年全球有68万人不幸患上此病,有22万人因此而死。这个首次以人体试验的研究报告,近日在《公共科学图书馆期刊》发表。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝,抗癌效果也不差,男性也该多吃。

### 西红柿▶▶

值得一提的是,西红柿也是一种男性不该错过的好蔬果。其中不仅含有丰富的维生素C,所含的西红柿红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

### 菠菜▶▶

此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,达到增加男性肌肉力量的效果。当然,对于男性来说,菠菜更显著的优点是叶酸和铁能促进红细胞的合成,提高血液携氧量,加快血液循环,从根本上能够提高男性性生活质量。

(本报综合)

