

补水健脾 安度三伏

俗话说,“冷在三九、热在三伏”。在这烈日炎炎的伏天,我们在饮食上应如何注意,才能平安度夏呢?

首先,应及时补充水分、维生素及矿物质 高温环境下,人体大量出汗,丢失了很多水分及矿物质,因此要及时补充水和钠,维C、B族维生素等水溶性维生素和钾钙镁等微量元素。比如钾,对维持细胞内液和细胞容积有重要作用,近年来已提出缺钾是引起中暑的原因之一,所以大量出汗后应采用包括钾在内的含多种电解质的补液盐,而不是单纯补充氯化钠。同时还可以各种菜汤肉汤鱼汤交替饮用,既补充水盐,又促进食欲。此外,夏天应多吃蔬果,蔬果中含有丰富的维生素和矿物质,是自然赐予我们对抗伏天的法宝。像西红柿生吃能补充丰富的维C,煮熟后所含的番茄红素可以抗氧化、防晒;香蕉含丰富的钾和使人心情愉悦的羟色胺,有助改善困倦无力;适当吃些山竹、荷兰豆、小米等富含维B₁的食物,能提高机体对高温的耐力。

其次,健脾是关键 伏天在中医里称为长夏,对应五行属土,五脏为脾。脾喜燥恶湿,而伏天的季



节特点就是暑热夹湿,这时由于湿气困脾,很多人表现为少气懒言,浑身乏力。长夏养生的关键就是健脾。现在给大家推荐一款非常适合伏天喝的粥:将黄芪、山药、茯苓、薏米、糯米、大枣、赤小豆浸泡30分钟,用大火熬开,小火慢慢熬煮软,调入冰糖,就是一碗很好的补气健脾除湿的米粥。不过,像啤酒炸鸡、冰棒冷饮这些夏天的标配却往往是伤脾的祸首,大家切勿贪一时之爽快。

再次,降暑除热要适当“伏”其实有阴气受阳气所迫藏伏地下之意。往往“阳盛于外而虚于内”,人体阳气宣发太过,表现为外热疮疡肿毒,体内阳气匮乏的夏令体质特征。此时如果防暑降温太过,易致内寒过甚,以至于体内阳气更衰。所以像西瓜之类虽然是很好的解暑之物,但过量食用,反而对健康不利。

长沙市中医医院(长沙市第八医院) 国家二级营养师 唐吉

高温天 老人多吃富钙食品

老年人缺钙是较普遍现象。夏季高温,人体新陈代谢较旺盛,日出汗量较其他季节都多,体内的钙、钾、镁等元素也随汗液大量排出,如不及时补充,就会加剧缺钙程度。夏季天热,老年人食欲常减退,加上食肉较少,多偏好清淡的素食,对肉类中的脂溶性维D摄入不足,也将影响对钙的吸收。

所以,夏季老年人应注意多吃一些富钙且易被吸收的食物。饮食最好做到荤素结合,每天早餐保证一杯牛奶或豆浆,午餐和晚餐常配上250克豆腐或几块豆腐干,再吃些新鲜蔬菜和水果。同时,如经常轮流选吃如芝麻酱、虾皮、小海鱼、红枣、萝卜干、榨菜、白菜等含钙高的食物,多数人就能达到每日规定的钙需求量。对于患有胃病或食欲较差的老人,饮食受到限制,可每天服用1-2片钙片;如明显缺钙的老年人,在适当补钙基础上,应加服一点鱼肝油或维生素AD丸,将有助于纠正缺钙。

成都中医药大学 蒲昭和

做凉拌菜 把好四关

骄阳似火的夏天,凉拌菜是餐桌上的“宠儿”,可为了健康,制作凉拌菜一定要注意把好四道关。

选料关 选料是制作凉拌菜的关键。用新鲜、时令的果品和蔬菜做出来的凉拌菜既鲜美嫩脆,又味清爽口,如凉拌黄瓜,要用鲜嫩黄瓜、蒜泥白肉,应选猪后腿肉,卤酱肉和煮白肉时要用微火慢慢煮烂,做到鲜香嫩烂才能入味。

清洁关 做凉拌菜时要讲究卫生,制作前应用肥皂把手洗干净。蔬菜根部或菜叶中附着的泥沙、污物、虫卵要反复多次冲洗。

加工关 要用专门的菜刀、菜板,使用前应洗烫干净。刀工要美观整齐,切条、切片的长短、厚薄、大小要相等,切丝更要精细一致。有些新鲜蔬菜用手撕成小块,口感会比刀切更好。焯水时要注意火候,如蔬菜焯到五至六成熟时即好。

调味关 根据原料品种的不同及所喜欢的味道,选择合适的调味,先用一小碗加入所取的调料,分别调成咸甜酸味、酸甜味、麻辣味、鱼香味等。调味中葱姜蒜末是必不可少的,可增香并具杀菌作用。调好的汁,最好能放入冰箱冷藏。凉拌菜中不要过早加入调味汁,否则蔬菜会出水,冲淡所调口味,在凉拌菜准备上桌时再淋上汁拌匀即可。

除上述四关以外,还要掌握一条原则,即现做现吃,吃多少做多少,绝不隔顿食用。

全科医师 李志良

补血益气福圆腰果

今天教大家做一道美食小吃——福圆腰果。腰果酥脆,龙眼干香甜,口味咸、甜、鲜兼有。除了日常食用,这道菜也是坐月子的好补品,对于产后女性来说非常有益,因为麻油可以加速伤口愈合,龙眼干则能补益气血。

食材:生腰果200克,龙眼干200克,薄姜片2片,冰糖10克,芝麻油20毫升,酱油10毫升,食用油100毫升。

做法:1、将生腰果洗净后放入汤锅中,加入冰糖及没过腰果的水量,烧开后用小火煮至水分收干,注意期间要不停摇动汤锅或用铲搅拌腰果,以防粘锅。煮好后,将腰果盛入大盘中摊开稍晾凉。

2、将锅烧热,倒入食用油,将腰果下入锅中,用小火浸炸至表面呈浅黄色,捞出沥油,并盛入大盘中摊开冷却。

3、取炒锅倒入麻油,烧热后放入姜片爆香,接着倒入龙眼干,小火炒开后再加入腰果拌炒,沿锅边调入酱油,快速炒匀后盛出即可。

注意炸腰果和炸花生米一样,一定要凉油入锅,小火浸炸。

邓菲

买果蔬汁首选原榨的



天气炎热,喝些果蔬汁能很好地补充身体流失的维生素和矿物质。近日,国家食药监总局发布有关《果蔬汁类及其饮料的消费提示》,下面就来看看,关于果蔬汁,你真的会挑选和饮用吗?

首先,食药监总局提示消费者,挑选果蔬汁要先了解果蔬汁产品的分类,应首选原榨(非复原)果蔬汁。按照我国《果蔬汁类及其饮料》(GB/T 31121-2014)的规定,市售的果蔬汁主要分为2种,即未经浓缩的“原榨(非复原)果蔬汁”和向浓缩汁中加入其加工过程中损失的等量水分后得到的“还原(复原)果蔬汁”。原榨(非复原)的纯果蔬汁中含有果蔬中所含的各种水溶性营养成分和芳香成分,其营养成分含量及风味最接近果蔬原料本身。挑选时注意查看配料表,如果是原榨(非复原)果蔬汁,其配料表为鲜榨原汁或原汁加果肉,而还原(复原)果蔬汁

产品的配料表为浓缩果汁(浆)、水或(和)其它食品添加剂等。

其次,有条件的情况下,可选择巴氏杀菌条件生产的果蔬汁。在果蔬汁中,根据加工工艺的不同,可分为超高温杀菌产品(复原汁)和巴氏杀菌(非复原)产品,后者由于杀菌条件温和,营养和风味更接近原料特点,不过因其保质期较短,必须低温储存,且开封后必须尽快喝完。

最后,应注意区分果蔬汁与果蔬汁饮料,这两者有很大的不同。果蔬汁中的果蔬原料含量(质量分数)必须达到100%,果蔬汁饮料则要求果蔬原料的含量(质量分数)大于10%即可。果蔬汁饮料往往需通过使用食品添加剂来改善由于水的稀释作用而改变的风味和口感,它的营养不及果蔬汁高。

消费者选择果蔬汁种类时要根据营养需求合理选择,比如香蕉汁或甜瓜汁中富含钾,肾病患者应避免,大多数水果含糖量高,糖尿病患者要慎食。与新鲜果蔬相比,大部分果蔬汁产品中损失了大量的膳食纤维,且一些有益的成分在榨汁过程中因不能及时溶出而随果渣废弃,所以果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入,仅是平衡膳食的组成部分。

赵霖