

高温天

管住嘴防“上火”

很多人都有口舌生疮、口角发炎的“上火”经历，尤其是在高温天。现代医学认为，中医的“上火”与西医里的炎症有着密不可分的关系。美国国家卫生研究院（NIH）最新研究认为，长期不消的慢性炎症是现代多种疾病的共同诱因之一，如关节炎、肺炎、冠心病、脑卒中、糖尿病、老年痴呆症、癌症等。其实，通过“管住嘴”，即可减少炎症的发生，下面我们就来看看具体的做法吧！



首先，为了防止身体产生炎症，应注意饮食清洁卫生，避免“病从口入”。

其次，应合理选择食物，保证营养均衡摄入，以免因营养不良导致免疫力下降和慢性炎症的出现。建议每天摄入谷薯杂豆类250-400克，蔬菜300-500克，水果200-350克，畜、禽、肉类40-75克，鱼虾类40-75克，鸡蛋1个，奶类300毫升，豆类及坚果25-35克或相当量的豆制品（如豆腐丝50克，内酯豆腐200克，豆浆300-400毫升等），烹调油不超过30克，食盐少于6克。

再次，在平衡膳食的基础上，应多吃富含膳食纤维及抗氧化物质的蔬菜水果。这是因为，自由基是体内燃烧过旺的一把火，是引起“上火”的元凶，而抗氧化物是中和自由基、减少体内炎症反应的“天然灭火器”。其中，维C、维E、维A以及硒被列为

抗氧化能力卓越的“四员大将”，它们主要的食物来源有以下这些。

含维C多的有柑橘类水果、草莓、鲜枣、柚子、青椒、西蓝花、绿叶蔬菜，如菠菜、油麦菜等。

含维E多的有植物油、麦胚、坚果、全谷物（粗粮）、豆类。

含维A多的有动物肝脏、乳制品、鸡蛋、鱼油。

含β-胡萝卜素多的有胡萝卜、红薯、深色蔬菜，如南瓜、玉米、芒果、柑橘等。

含硒多的有动物内脏、鱼虾等海鲜。

此外，我们还应注意少吃油炸、腌制、烧烤、罐头蜜饯类加工食品，可多用蒸、煮、炖、焖的烹饪方式，少油炸油煎。

除了饮食改良“上火”症状，建立良好的生活习惯也很重要。应做到以下方面：

不抽烟 吸烟会在支气管和肺部产生大量的自由基，不利于控

制炎症发生。

不饮酒 成年男性一天饮酒量不宜超过25克，女性不超过15克。（25克酒精相当于啤酒750毫升、葡萄酒250毫升、38度白酒75克、52度白酒50克；15克酒精相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、38度白酒50克、52度白酒30克）。

足量饮水 成年人每天喝水7-8杯（1500-1700毫升），宜选择白开水或淡淡的绿茶水，谢绝饮料。

适量运动 每天建议运动30-45分钟，每周进行4-5天。建议多选择有氧活动，如走路、骑车、爬山、打球、慢跑、跳舞、游泳等。

合理饮食、良好的生活方式及心态是预防“上火”的三大法宝。只要生活中时时谨遵这三大法宝，就能尽扫一年四季“上火”的烦恼，使您“精满、气满、神足”。

湖南省肿瘤医院营养科副主任营养师 曾小奇

补镁
多吃深绿色蔬菜

现代社会中，人们生活工作压力较大，研究表明，压力会消耗体内镁水平，导致血压、肾上腺素和皮质醇升高，使人更为焦虑。而及时补充镁则能活化肌肉、补充能量，且能产生5-羟色胺，使人心情愉悦。与钙一样，镁也是所有细胞活动的必需营养素之一，但人体却无法自动生成，研究表明，约有68%的人每日摄入的镁元素不足，因此通过合理方式及时补充尤为重要。

美国《预防》杂志介绍，首先可通过饮食轻松补镁。菠菜、羽衣甘蓝和甜菜等深绿色蔬菜含镁丰富，可适量多吃。同时，西兰花、南瓜、坚果（特别是杏仁）、豆类及可可粉等也含有丰富的镁，建议将这些食物编入日常食谱，形成良好的饮食结构。其次，购买矿泉水时，应留意其成分表上镁元素的含量，尽量选择成分含镁且镁含量高的矿泉水。同类产品气泡水含镁量则更高。此外，使用镁补充剂同样能补镁，同时服用维B则能促进镁的吸收，但需在医师指导下进行。

陈乐勤 译

糖尿病人群
宜食荞麦凉面

针对糖尿病人群，我首推的一种食物便是荞麦面。荞麦中含有芦丁，芦丁有降低血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。将荞麦面煮熟，搭配能够提供丰富维生素、矿物质等营养素的金针菇、苦菊、紫甘蓝等蔬菜以及低脂肪蛋白质的虾仁，不仅美味，且营养丰富。下面我们就来看一看这道荞麦凉面怎么做吧！

主料 荞麦面、苦菊、金针菇、紫甘蓝、虾仁适量。

辅料 白芝麻1勺、生抽3勺、料酒1勺、芝麻油2勺、柠檬汁1/2勺。

制作步骤 1、锅中烧热水，放入金针菇焯烫1分钟，过凉备用；2、将鲜虾仁放入沸水中焯烫1分钟至变色变熟；3、沸水中加入适量食盐，放入荞麦面煮熟，捞出过凉水备用；4、将所有调味料混合，与荞麦面和蔬菜等搅拌均匀即可。

制作和食用应注意以下几点：

1、生抽中含有盐，所以调酱汁的时候不需要额外加盐。

2、煮荞麦面时，水中放入少许盐，可以让荞麦面更加筋道有嚼劲。

3、荞麦属于粗粮，一次不可食用太多，否则易造成消化不良。

国家高级公共营养师 董璐

加拿大召回污染黄油

专家：吃冷藏食物前应彻底加热

近日，加拿大食品检验署发布一则通报称，将召回一款圣劳伦特牌（St Laurent）黄油，因为该产品可能受单增李斯特菌污染。

单核细胞增生李斯特菌（以下简称单增李斯特菌）是一种属于厚壁菌门李斯特菌属的革兰氏阳性短杆菌，细胞免疫力低下和使用免疫抑制剂的患者容易受到该菌的感染。

黄油受单增李斯特菌污染，可能原因有以下方面：由于制作黄油的原料受到单增李斯特菌的污染；黄油加工设备和生产环境由于清洗卫生措施不到位而使单增李斯特菌污染黄油；由于单增李斯特菌具有较强的低温存活与生长能力，可能在低温仓库与冰箱贮藏过程中造成污染。

专家表示，单增李斯特菌在加热至60℃-70℃经5-20分钟可杀死，70%酒精处理5分钟亦可杀死，因此消费者不用过度担忧。平时应避免食物冷藏时间过长及食物间交叉污染，食用冷藏或冷冻食品前应进行彻底加热，提高安全消费和自我保护能力。

王月明

少精弱精
这样吃可以“生精”

在男性生殖健康中心，“少精弱精”是常见病症之一，经常有患者会问：我不喝酒不抽烟、不熬夜，怎么会少精或（和）弱精呢？其实，除不良生活习惯外，不正确的饮食也会影响精子的生成，轻度少精弱精患者不妨试试饮食调理。

均衡饮食全面营养 精子的健康生成离不开均衡营养的支撑，不管荤菜还是素食，只要对精子有利都不要拒食。西瓜、葡萄、番茄和某些贝壳类动物体内含有丰富的番茄红素，可增加不育男性精子数量；维C、维E都有提高精子质量的作用，蔬菜含有丰富的维C，莴苣、卷心菜、芹菜、辣椒、西红柿等还含有较多的维E；鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、芝麻、花生仁、核桃等富含精氨酸，精氨酸是精子形成的必需成分，能

够增强精子活力；苹果及核桃、花生、榛子、松子等坚果类食物富含微量元素锌，男人多吃含锌丰富的食物不但对前列腺有好处，还可增加精子数量。

尽量避免争议食品 有文章称某些食物或饮品有杀精、影响生育的“副作用”，从优生学的角度考虑，对这些“争议食品”，大家还是尽量避免为好，如烧烤油炸类食物可导致男性少、弱精；芹菜有杀精作用，男性多吃芹菜会抑制睾酮的生成；大豆制品也会让男性“精力”下降，一周吃豆制品的次数不宜超过3次；奶茶中的反式脂肪酸会减少男性激素的分泌，对精子的活跃性产生负面影响；可乐型饮料会直接伤害精子，影响生育能力等。

浏阳市妇幼保健院男性生殖健康中心副主任医师 周迪武