

三伏天

吃5类酸性食物健脾消食

三伏天酷热难挡,人体消化功能有所减弱,味觉也会退化,导致吃什么都没味。这时不妨进食一些酸性食物,能生津开胃,健脾消食。下面给大家推荐以下5类酸性食物。



山楂 山楂是最好的酸性食品,山楂含有脂肪分解酶,不仅可以消食健胃,还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平,舒张血管、降低血压。山楂片或新鲜山楂,一次摄入10~20克即可。消化不良且伴有“三高”的人群,在山楂新鲜上市的时候,每日可用2枚鲜嫩山楂用水煎代茶饮,也可直接将山楂泡在水里饮用。还可以做山楂酱,将山楂洗干净、去籽,与冰糖同煮,然后放冰箱冷藏,饭后食用10~20克,可促进消化。

酸奶 酸奶是很多人喜欢的乳制品,酸奶含有大量的活性乳酸菌,可以改善肠道菌群,调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶,而乳酸含量增加,适合乳糖不耐受的人。饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时,也可在早餐时饮用酸奶,和面

包、煮鸡蛋等一起食用;还可制作酸奶水果沙拉,把水果洗净,切成1~2厘米丁状,搅拌在150~200克的酸奶中即可。虽然酸奶的好处很多,但饮用不要过量,以每天250~400克为宜。还要注意的,酸奶从冰箱里取出后,不要马上饮用,应先在室内放置半小时左右再饮用,以免对肠胃造成刺激。

酸味水果 如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等,都含有丰富的粗纤维,咀嚼的过程中可以有效刺激唾液分泌,促进消化。这些酸味水果一次不能摄入过量,杏和猕猴桃一次宜2个、橘子1个、菠萝50克、苹果40克、杨梅30克,尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过多摄入这些酸性水果。

酸味汤 可适当做些带酸味的汤,例如西红柿鸡蛋汤,用40克大小的西红柿、1个鸡蛋、300毫

升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤,用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

醋 醋有多很种,以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋,不但味道鲜美,促进食欲,且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻的食物加点醋或蘸醋吃,可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季,可以适当多吃点醋,以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口,以免损坏牙齿,多食会伤筋损齿,胃酸过多者亦不宜食。

最后,要特别提醒的是,饮食调理是治疗胃肠道疾病的首选,但需因人而异,对于有基础胃肠疾病的人应该个体化选择酸性食物,否则会适得其反。

火箭军特色医学中心消化内科主任医师 王瑞玲(莫鹏整理)

每周吃3次鱼可防肠癌

一项发表在《临床胃肠病学与肝脏病学》上的主要研究显示,每周吃3次鱼可明显减少患肠癌的风险。这项针对近50万人的数据研究发现,经常吃鱼的人患英国第四常见的癌症——肠癌的几率降低了12%。

研究人员表示,鲑鱼、鲑鱼、鲱鱼等多脂鱼类已被认为能够降低心脏病风险,预防大脑退化,因为多脂鱼类含有的 $\omega-3$ 脂肪酸具有抗炎功能。而这项新研究创下了同类研究的纪录,即首次在如此庞大的人口样本中探究多吃鱼与肠癌之间的关系。

国际癌症研究中心的科学家在15年间对欧洲范围内的47万多人进行了跟踪研究。研究结果显示,食用少脂鱼类和多脂鱼类都与患结肠癌几率下降有关联,而在有壳水生动物中则未发现类似联系。

在此之前,去年的一项研究也显示,多脂鱼类能使女性的更年期推迟3年来到。

世界癌症研究基金会资助了这次研究,该基金会的研究人员表示,这项大型研究为“证明吃鱼能够降低患肠癌的风险”提供了新科学证据。

研究人员指出,目前仍不清楚吃鱼有可能降低相关风险的生物学原因,但有种说法认为,某些几乎只存在于鱼类身上的特定脂肪酸,比如 $\omega-3$ 脂肪酸,具有抗炎功能,从而起到了保护作用。

曹淑芬 编译自英国《每日电讯报》

芝麻——心脑血管疾病的克星

芝麻营养物质含量丰富,含有维生素ABCDE,微量元素锌、钙、铁等,可以说是当之无愧的营养宝库。如今社会上慢性疾病高发,而小小的芝麻可以打开一扇通往健康的大门。

芝麻中油脂含量高,很多人因为这个原因而不敢吃,认为油脂是导致心脑血管疾病的元凶,其实不一定。

芝麻里有超过10种脂肪酸,以不饱和脂肪酸为主,这种油脂不仅不会升高胆固醇,还能调节血脂,降低血液里坏的胆固醇含量。在芝麻的油脂里面,还有一种非常有利于人体的成分,就是亚油酸。亚油酸是人体必需的脂肪酸,对调节血脂、血胆固醇有帮助。

芝麻中还含有芝麻酚和芝麻木聚糖。芝麻酚有抗氧化、维持心脑血管的弹性,调节血脂的作用。芝麻木聚糖有非常强大的抗氧化作用,其抗氧化作用甚至超过维E,且还具有调节血胆固醇的作用。所以说,芝麻是心脑血管疾病的克星。

芝麻怎么吃好呢?最好的方法是把它磨碎了吃,外头有一层皮去掉,因为外皮会影响芝麻在体内的消化吸收。

此外,再给大家介绍一种营养又适用性广的食谱——芝麻饭,在古代它可被称为“神仙饭”。做法:黑芝麻100克,洗净碾碎(这个步骤很重要,有利于芝麻营养的吸收),然后取100克糯米淘净,把黑芝麻和糯米一起加水煮熟,芝麻饭就完成了,简单易学。如果有朋友觉得糯米不好消化,用大米替代也可以。

北京协和医院临床营养科教授 于康

食在欧 洲

每个地方都有不同的饮食文化,不论是食材的搭配,或是酱料的调配,都各自带有不同的民族特色。多年来,我跟随先生出入欧洲各国,经常有机会品尝不同地方的风味,对各处饮食文化也有了自己的感觉和评价。

英国与法国均属于比较富裕的国家,在饮食的需求上也有较高的水平。英国人一般嗜食牛肉,并且很在意牛排在火候上的控制;法国人则偏爱海鲜,又特别注重浇料方面的调制。伴随食物所饮的葡萄酒也各有不同,除了红白的讲究,还有年份之别。有异于其他国家,以煎烤为主的兔肉和田鸡,在英法两国也是很普遍的吃食,味道与鸡十分相似,只是更加鲜嫩有嚼劲而已。

德语系的国家大多以肉食为主,尤其喜食猪肉;肥硕的香肠配上大杯啤酒,是他们从早吃到晚的顿顿美味,而略加腌制的酸白菜及混合培根所烹调出的洋山芋,更几乎是每个家庭餐桌上的必备主食。值得一提的是,德国的烤鸭和季节性的白芦笋,不但鸭肉特别细致

香甜,芦笋更是天然多汁,就食时只需稍稍沾上些许酱料,就足以使人齿颊留香,感觉清爽舒适又回味无穷。

罗马帝国在早前世纪就被尊为欧洲的共主,所以意大利的食物至今仍普及各地。在纽约吃了几十年被复杂化了的披萨,到了意大利才真正喜欢上它的美味单纯。每次旅游意大利时,先生和我最喜欢信步走到无处不在的超级市场,随手买些细如蝉翼的腌肉薄片,加上各色不同口味的去核橄榄,再挑些软硬不一的大小面包,拎上一瓶比矿泉水还便宜的葡萄酒,回到旅馆,那可就是极其称心满意的一顿。

我始终觉得意大利的食物十分契合中国人的胃,他们烹调时经常选用大量的蒜与西红柿。至于普及于世界各地的肉酱拌面和牛肉炖锅,那就更融和东西方全然一致的口味,成了多数人日日不可少的餐点美食。

多少的同中有异,才能逐渐从异中求同;各种饮食文化的交流,有助于东西方的认同感,而认同才更容易增加彼此间的和谐。

陶诗秀

说饮食⑧

食物与饮料不可同用

清代陈修园在《医学论》中说:“食物与饮料不可同用,如与饮料同用,则省食物之咀嚼,而乃下咽,则胃肠过劳”。这句话说的是,吃食物的同时不要就着饮料下咽,因为这样会减少食物在嘴里咀嚼的时间,从而加重胃肠的负担。

徐淑荣/图文

