

■营养贴士

看面色 调饮食

红脸膛 摄取动物性脂肪和蛋白质过多所致。在食用含动物性脂肪和蛋白质食物时，一定要辅以含大量叶绿素的蔬菜，如菠菜、芹菜、莴苣等，生吃效果更好。也可将蔬菜切碎，用布包挤汁饮用。

赤红脸 血液循环不好，特别是末梢细胞血液不畅通。对此应注意三点。一、经常洗澡和按摩，使血液流通畅快，对红的部位要多做按摩；二、大量食用含维生素 B₁、维生素 C 的食物，使体内充分吸收蛋白质。

潮红色 多由饮酒引起。用醋、荸荠汤或罗汉果冲剂解酒，必要时可服用维

生素 B₁、B₂、C 或扑尔敏等药物。

油脂黑脸 过量食用动物油和植物油所致。控制动植物的食用量，多吃含叶绿素的蔬菜。吃饭前喝一杯用温开水沏的菜末汁，效果更好。

面部黑色 食盐过多的人肌肤粗糙发黑，经阳光照射后更厉害。对此，一、应控制食盐摄入量，多喝水，使盐分随尿液排出；二、勤洗澡，在浴室中浸泡至出汗，也可排泄一些盐分。

面颊雀斑 食盐过多，可导致面颊长出雀斑；而饮食中如只摄取动物性脂肪和蛋白质，则会影响肝脏正常功能而使雀斑更明显。所以长雀斑者一定要大量

食用水果和蔬菜。此外，药物是肌肤的大敌，尤其是安眠药会使体内产生过多酸性，激素失衡，脸上生出雀斑。

橙黄色 由饮食引起的肤色橙黄多发于手掌、脚掌，是叶红素引起。含叶红素较多的食品有柑橘、胡萝卜、番茄、黄花菜等，蛋黄及牛油中也含有少量叶红素。如果短期内食入过多高含量叶红素的食物，会使血液中叶红素含量骤增，并大量积存在皮肤内，致使手掌、足掌和面部出现橙黄色。停吃含叶红质的食品，多喝水，促进叶红质的排泄，一段时间后，橙黄色即可消退。 兰花



这些食物 适合 A 血型人

富含 B₁₂ 的食物 雏菊、香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵的豆制品等；

富含维生素 C 的食物 樱桃、蕃石榴、辣椒、猕猴桃、西兰花、草莓、柿子、柠檬、西红柿、苦瓜等；

含有大量维生素 E 的食物 坚果（包括杏仁、榛子和胡桃）、向日葵籽、玉米、冷压的蔬菜油、包括玉米、红花、大豆、棉籽和小麦胚芽（最丰富的一种）、菠菜和甘蓝、甘薯和山药。

对 A 血型的人而言，最简单、方便的钙质来源是碳酸钙，它通常在制酸剂中可找到。这种钙质来源需要大量的胃酸，以利吸收。

适合 A 血型人的富含钙质食物有：优格、豆奶、蛋、带骨头的罐装鲑鱼、带骨头的罐装沙丁鱼、山羊奶、青花菜、菠菜。

适合 A 血型人的富含铁质食物全谷类、豆类、无花果、赤糖浆。

适合 A 血型人的富含锌质食物蛋、豆类。

[特别提醒] 1、A 血型的人不适合摄取剂量为 1000 毫克以上的维生素 C，因为这可能会使胃不舒服。

2、维生素 E 摄取量一天不要超过 400IU（国际单位）。

3、对于铁质药剂的服用，要遵循医生的指示。一般说来，服用的剂量尽可能降低，并且避免长期服用。

4、A 血型的人补钙要注意避免长期食用补钙剂。若长期、大量地服用，会损害免疫力，并且妨碍其他矿物质的吸收。（待续）

陶涛 陈龙

盛夏不宜低盐饮食

食盐的摄入量对中老年人的血压有明显的影 响，但对心血管病的发病率并无明显的影响。食盐摄入量较多的人，其血压比较高，而食盐摄入量低的人，虽然其血压不一定高，但仍然可以患动脉硬化和冠心病。有资料表明，食盐摄入量过少的人发生心肌梗死的人数比食盐摄入量正常的人多 4 倍。尤其是炎热的夏季，如果过分限制食盐的摄入，还容易引起中暑及乏力及虚脱等，这说明低盐饮食应因人因时而异。

有资料表明，低盐饮食对高血压病患者是非常有益的，但不是所有的人都需要低盐饮食。一个人是否需要低盐饮食，应视自己的健康状态而定。有肾脏疾病和慢性胃病者，也应限制食盐的摄入量，以少吃盐为宜。除此之外，对于一般血压不高的人，不必刻意限制食盐的摄入量。而对于众多的体育劳动者、体力劳动者、高温作业者及野外作业者来说，夏季不但不宜低盐饮食，还应适当多补充一些盐分或喝些含盐饮料。

王荡平

多吃鳄梨壮骨



鳄梨是一种热带水果，在欧美各国却是餐桌上的常见果品之一，我国闽台地区及云贵川等西南省有少量鳄梨树种植，当地人称其为“牛油果”树，但主要用其榨油（鳄梨油是一种宝贵的工业用油，其用途极广，尤其在护肤类化妆品里应用较多）。西方营养学界称鳄梨为天然“壮骨水果”。

1. 鳄梨（每百克果肉，以下同）含 81 毫克的叶黄素，它是一种天然“明目营养素”，可防止老年性视网膜黄斑退化所引起的“老眼昏花”现象。

2. 鳄梨含至少 20 种以上的维生素、矿物质与有益植物化学成分。

3. 鳄梨含 76 毫克的“谷甾醇”，它是一种天然降血脂物质，它能帮助人们控制体重及保持正常血脂水平，故经常吃鳄梨可以减肥及保持体型。

4. 最新研究证实：鳄梨油中的“不皂化成分”具有增强关节软骨的功能，其作用类似于国际市场上的两种热销抗骨关节炎保健产品——氨基葡萄糖与硫酸软骨素。更有益的是，即使经常吃鳄梨也不会引起血糖升高（盐酸氨基葡萄糖可引起血糖升高）。 徐铮奎

夏天运动多补水

夏天运动意味着身体会消耗更多的营养物质。首先最重要的一点是注意补水。炎热的天气里，普通健身者在 30℃ 气温下进行 1 小时量较大的运动，汗液排放量便可达到 3 升以上。如果不及时补充水分，就可能出现疲劳、头晕、恶心、肌肉痉挛，甚至昏厥等脱水症状。

对运动强度不高的健身者来说，出汗量不会很大，只要在运动前后各喝 1 至 2 杯水即可。一般对以减肥为主要目的的健身者来说，运动前应喝 1 杯水，运动中应每隔 30 分钟喝 1 杯水，运动后应再喝 1 杯水。如果条件允许，应尽量在水中稍微加些盐，口感有淡淡的咸味即可。对大运动量的健身者而言，运动前应喝 2 杯水，运动中应每隔 20 分钟喝一杯水，水中不但要加少许的盐，还要添些糖。如果条件

允许，最好能够添加一些蜂蜜。这样可以使健身者在运动中保持足够的血糖。

补水的同时，还应该多补充矿物质。因为健身者在运动时，很多矿物质会随着汗水丢失，其主要成分为钾和钠。建议健身者可以通过多食用水果或蔬菜来增加矿物质的摄取，如：香蕉、橙子、蘑菇、花椰菜、花生等蔬果。

最好荤素搭配。可以少吃多餐，多吃水果和蛋白质含量较高的食品。运动后最好别吃太油腻的东西，吃含水量高的食物有助于及时补充身体液体。

唐凤碧



荷叶飘香能消暑

消暑茶 取荷叶 20 克（鲜品 50 克），金银花 10 克，扁豆花 10 克，西瓜翠衣（即西瓜皮去掉红瓤和绿皮的部分）30 克。将以上药物洗净，放入锅内加水适量煎煮约 15 分钟，去渣取汁，加入冰糖调味，代茶饮用。此方可治疗暑热病症。

绿豆荷叶粥 绿豆 30 克，粳米 100 克，银花露 10 克，鲜荷叶 1 张，鲜竹

叶 10 克，冰糖适量。将鲜荷叶、鲜竹叶洗净，水煎，滤渣取汁。绿豆、粳米淘净后煮成粥，加入银花露、药汁，用微火熬煮，加入冰糖。每天 2 次，温热服食。此粥具有清暑化湿、解表清心之功效，对伏暑引起的周身酸痛、无汗、头痛、尿黄、苔腻、恶寒发热、心烦口渴有疗效。 朱本浩

天热司机少吃肉

在热天里“吃肉多”会让人的情绪脾气变得更加烦躁，这会直接影响到司机行车过程中的判断、分析及反应能力。

这是因为肉类中含有大量动物蛋白，会使脑中的色氨酸含量减少，而导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。其次，肉中含钙的比率不高，多吃会造成体内钙浓度太低，也会增加人易怒及暴躁的倾向。另外，肉类中含有大量的饱和脂肪，过多摄入可使血管硬化，进而升高血压。血压增高是造成人情绪不稳定的一个重要原因。

夏天司机保持清淡饮食，性情会比较温和，美国麻省理工学院的生物学家证实，这是因为蔬菜、水果中含有大量血清素，能降低人的攻击性。

因此，在日常生活中司机巧妙进行饮食搭配，可以降低食物对情绪的负面作用。蔬菜中含有丰富的碳水化合物、纤维素、铁、钙及其他营养成分，可以起到一定的败火润燥作用。在主食方面，少吃方便面和奶油蛋糕，因为里面的椰子油、棕榈油和可可油等成分含大量饱和脂肪酸，会升高胆固醇和血压，让人情绪烦躁；应多吃五谷杂粮，如燕麦、糙米和全麦面包等，它们富含可溶性纤维，能够在肠内与脂肪结合而降低血压。

此外，气温超过 35℃ 时，出汗多致使血液黏稠度升高，也会引起人烦躁不安的情绪，多喝水可以起到让血液稀释的作用，让心情平和下来。 齐建荣



炒茄子别“过油”

茄子在高温中会造成类黄酮的严重损失。维生素 C 与类黄酮一起食用时具有“协同作用”，因为类黄酮可以防止维生素 C 被氧化破坏，而维生素 C 能促进类黄酮的防病作用。然而，在制作烧茄子的时候，茄子里怕热的维生素 C，在热油中损失殆尽，还会使维生素 B₁ 和维生素 B₂ 损失惨重，导致整体的营养价值大打折扣。

如果茄子过油，会把营养丰富的茄子变成了一种高热量高脂肪的食物。因为茄子在烹调的过程中非常“吃油”，经常食用这样的菜肴会让人发胖。

做茄子时只要不用大火油炸，降低烹调温度，减少吸油量，就可以有效地保持茄子的营养保健价值，可采用煮、炖、炒等烹饪方法。另外，加入醋和番茄有利于保持其中的维生素 C 和多酚类。 王小溪