

夏吃杨梅 解暑生津又开胃

转眼又到了吃杨梅的季节，夏季好吃的水果有很多，但要论酸甜馥郁的味觉层次感，就很少有谁能比得过杨梅了。杨梅被誉为“果中玛瑙”，不仅好吃，功效也十分强大。杨梅中含果酸，具有消食解暑、开胃生津、助消化的功效。如果胃口不好，尤其是天气炎热、食欲不振的时候，可以先吃点杨梅，增加消化液的分泌，帮助促进食欲。



杨梅的营养价值

据测定，每100克杨梅中，含蛋白质0.8克、维生素C9毫克、钙14毫克、钾149毫克、铁1毫克、镁10毫克。

杨梅富含柠檬酸、多种维生素、膳食纤维以及矿物质，其中钙、磷、铁的含量要高出其他水果10多倍。此外，杨梅不但是鲜食的佳果，还具有一定的保健作用。

抑菌止泻 杨梅对痢疾杆菌、大肠杆菌都有抑制的作用，夏天吃生的瓜果凉菜比较多，如果因为吃得干不净而引起腹泻，吃点杨梅能起到缓解作用。

消除疲劳 杨梅里含有一种物质叫做枸橼酸，枸橼酸能够抑制体内乳酸的形成。比如有的时候走路时间长了，或者跑步多了，回家躺在沙发上会觉得腿发紧，肌肉酸疼、酸胀，这就是乳酸堆积形成的结果。这时喝点杨梅汁，或者吃些杨梅，所含的枸橼酸可在一定程度上抑制乳酸的生成和蓄积，有助于消除疲劳、提神。

因杨梅味甘酸而性温，而有生

津止渴、和胃消食、益肾利尿及消暑诸功能。明代医学家李时珍在《本草纲目》中记录：“杨梅味酸甜，性温、无毒。能止渴、和五脏、涤肠胃，除烦溃恶气。”《开宝本草》中载：杨梅“主去痰、止呕、断下痢，清食解酒”。杨梅的药用价值极高，其果实、仁、叶、皮均可入药。

现代医学发现，杨梅中的果酸既开胃生津、消食解暑，又可抑制糖向脂肪转化，有助于减肥。杨梅果实中含有的黄酮类物质和类似黄酮类物质结构的花色苷，具有抗氧化、调节血脂、降低胆固醇和血糖的作用，是三高人群首选水果之一。

注意三点，放心吃杨梅

1.吃前先泡泡 杨梅中通常有果蝇的幼虫，用淡盐水浸泡，可以使虫子脱离果肉，漂浮在水中。因此，吃杨梅前推荐用淡盐水浸泡10~20分钟。如果误食有幼虫的杨梅也不必担心，通常不会对身体造成实质性的伤害。

2.杨梅虽好，但不能多吃 一次

吃杨梅最多别超过10个。还有些朋友并不太适合吃杨梅，因为杨梅中含有果酸，这种酸性的物质对胃肠道黏膜有刺激，胃溃疡、十二指肠溃疡的患者不能吃，或者尽量少吃。其次，胃酸比较多的人，比如经常出现泛酸、烧心、吐酸水等症状，或者患有糖尿病，这样的人也要少吃杨梅。

3.掉色不需特殊处理 很多人发现，杨梅买回家后拿水一泡，水就变红了，担心是染过色的。实际上，这是因为杨梅含丰富的水溶性色素花青素，易溶解到水里，属于正常现象，并不是染色所致。

夏季消暑吃杨梅是很好的选择，这里给大家带来一种杨梅的新吃法，把它做成饮料，名字叫胭脂红果汤。

具体做法是：杨梅洗净，锅里放水再加入杨梅，用小火熬煮30分钟，边熬边用勺子把杨梅捻碎，这样煮出来的水，味道更浓更香；如果嫌酸可以加少量蜂蜜，成品的颜色鲜艳，味道也非常可口。

北京协和医院临床营养科教授 于康

健康读卡

补钙

有些蔬菜比牛奶厉害

西兰花 西兰花被誉为蔬菜皇冠，富含蛋白质、多种维生素，一份熟西兰花含钙180毫克，约两杯的量就超过了一杯牛奶中的钙质。

芥菜 每百克芥菜含钙高达420毫克，相当于100毫升牛奶钙含量的近4倍。芥菜可以清炒，也可以剁碎和肉一起做包子或饺子馅。

小油菜 小油菜的钙含量也大于牛奶，而且还含有大量的可以促进钙被人体充分吸收的镁元素。

芥蓝 芥蓝含有丰富的维生素和钙，它口感脆爽清甜，适合白灼食用。

通过蔬菜补钙记住简单选择法：深绿色蔬菜比浅色或其它颜色的蔬菜含钙量更高。

来源：本报微信公众号

健康素食“丝娃娃”

“丝娃娃”是贵阳街头一种平民小吃，又叫素春卷。它虽然只是一道简单的街头小吃，制作方法却很讲究。

第一步：先制作面饼。取大米粉和面粉按1:3的比例搭配，加盐拌匀，然后加水搅拌至没有干面，醒面两小时以上。面醒好，平底锅烧热，拿起面团一甩一抖，立刻起手，一个直径10厘米的面饼就留在锅上，待熟揭起即可，如此重复，很快一沓面饼做好。

第二步：准备所用蔬菜。萝卜丝、土豆丝、酸菜丝、绿豆芽、折耳根、鱼腥草、海带丝、炸黄豆或花生米、糊辣椒等。可以将菜丝切得细一点。将各种蔬菜装盘摆好。

第三步：调制蘸汁。蘸汁是吃“丝娃娃”的必备神器。取一小碗，切点姜末、葱花和

辣椒、炸熟的花生米，依次放入适量的酱油、醋、鸡精、麻油、姜末、葱花、辣椒、花生米，兑成汁后再以香菜点缀。

“丝娃娃”作为贵阳的一道特色美食，吸人眼球的不仅是色香味，还有它丰富的营养价值。绿豆芽富含丰富的维生素，可有效治疗口腔溃疡；海带含碘量很高，能预防甲状腺疾病；鱼腥草可以增强机体免疫功能，有止痛、止血、止咳等功效；芹菜是一种药用价值很高的植物，有防癌、利尿、增进食欲的作用；还有我们最常吃的胡萝卜，含有大量的胡萝卜素，常食用可预防夜盲症，酸菜丝开胃健脾，酸辣爽口……这品种繁多的配菜，能够提供很多人体常需的营养成分。

王军霞



新版膳食指南
系列解读⑧

准则六： 规律进餐 足量饮水

核心推荐：合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐、吃好早餐；规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食；足量饮水，少量多次、主动喝水；在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升；推荐喝白水、茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

做到规律进餐

安排好一日三餐的时间和食物量。做到一日三餐，两餐间隔以4~6小时为宜。早餐供能应占全天总能量25%~30%，午餐占30%~40%、晚餐占30%~35%。

天天吃早餐吃好早餐。应每天吃早餐，并吃营养充足的早餐，早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等4类食物。

安排好午餐和晚餐。午餐可选择米或面制品作为主食，同时搭配2~3种蔬菜，1~2种动物性食物，1种豆制品，1份水果。晚餐不宜过于丰盛、油腻，并建议至少在就寝前2小时进食。

回家吃饭。如在外就餐还注意食物多样，荤素搭配，尽量选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴，不铺张浪费，适量而止。

合理吃零食。挑选零食时，选择营养素密度高的食物，如鸡蛋、牛奶、豆制品等，还可选择新鲜蔬菜水果以及坚果等；少选油炸或膨化食品。不可用零食代替正餐。

不暴饮暴食、不挑食偏食、不过度节食。孩子和成人都应合理认识体型，科学认识体重，不盲目过度节食，形成健康饮食行为。

足量喝水

在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天水适宜摄入量为1700毫升、女性1500毫升。

足量饮水的同时，也应注意水分来源，不喝或少喝含糖饮料。注意喝水温度不要过高，10℃~40℃之间为宜。

北京大学公共卫生学院
博士 张娜