

天热乏力、想打盹?

提神,你需要食补维生素B族

炎炎夏日,四肢乏力,一工作就想睡觉,饭吃到一半就困了……事实上,夏季犯困很正常,毕竟古人曾说:春乏秋困夏打盹。

入夏之后,气温升高,天气变得炎热,人的身体不能承受高温负荷,身体各项器官也开始变得比往常更容易疲惫。炎热的天气使得人们入睡不比往常惬意,睡眠不充足,没有办法恢复精神,整个人比较容易慵懒,做事也不太有劲。

这些,是外界因素对我们身体造成的影响。其实,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

什么是维生素B族?

维生素B族是水溶性维生素,是指可溶于水的一类有机化学物。常见的有:维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素PP(烟酸)、叶酸等。

维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。同时,维生素B族能够参与体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为身体提供能量。

因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B作为水溶性维生素在体内无储存,当浓度过高时,就会从尿排出。因此从饮食补充或按推

荐剂量服用维生素B类的补充剂,一般不会出现摄入过量。

但当服用了含量过高的维生素B补充剂,也会导致一些严重的副作用。如过量的烟酸可能导致血管扩张、颜面潮红、痤疮、胃肠不适,甚至肝损伤。过量的维生素B₆可引起神经损伤、光敏感和皮肤疼痛。大剂量服用复合维生素B时可能出现尿液颜色变黄等。

因此,补充维生素B最安全有效的方法是均衡饮食、不挑食。

如何补充维生素B族?

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。在家补充维生素B族,这两道健康又简单的快手菜建议尝试一下。

腰果/花生拌菠菜

食材:剥壳后的腰果/花生 30~50克,菠菜 200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

做法:如果是生的腰果/花生,可以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。



营养特点:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B₁含量较高;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。

杂粮饭团

食材:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米总计 80克,大米 50克,胡萝卜 100克,黄瓜 100克,鸡蛋 1个,生菜 2片左右。

做法:将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前 2 小时泡软;加入米饭,一起下锅煮(鸡蛋可以与米饭一起蒸熟);胡萝卜、黄瓜切丝/切丁;米饭煮熟后,盛出放在专用的饭团模具/生菜叶上;将米饭铺平,放入胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋;将生菜叶裹成团,用刀对半切开,即可食用。

营养特点:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族,爽脆的黄瓜、胡萝卜丝可以增加口感的丰富性,鸡蛋补充蛋白质。如果觉得饭团口味偏淡,也可以自己调一个酱醋汁。

国家公共营养师 周悦

新版膳食指南
系列解读 ⑪

学会三招 轻松做到“食物多样”

日常膳食中,要做到“食物多样”,实际操作并不困难,牢记以下三个小妙招,轻轻松松解决问题。

选小分量,少量多样

选小份是实现食物多样的关键措施。同等能量的一份午餐,小份菜肴可以增加食物种类。

尤其是儿童用餐时,选小份可以让孩子吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。与家人一起吃饭,可以间接使个人食用的食物份量变小,有利于食物多样。

同类食物常变换

每类食物中都包含丰富的品种,可以彼此进行互换,从而避免品种单调,也有利于丰富一日三餐,从而做到食物多样,每天享受色、香、味不同的美食。

例如:主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭间互换等;红薯与马铃薯互换;猪肉与鸡肉、鸭肉、牛肉及羊肉等互换;鱼可与虾、蟹、贝等水产品互换;牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。

不同食物巧搭配

做到食物的粗细搭配、荤素搭配、颜色搭配。

需要注意的是,只有一日三餐的食物多样,才有可能达到平衡膳食。早餐至少摄入 3~5 种,午餐摄入 4~6 种;晚餐 4~5 种;加上零食 1~2 种。

举例来说:

早餐:白菜肉包子、鸡蛋、八宝粥,这样就摄入了谷类、肉蛋类、豆类、蔬菜;

午餐:花卷、清蒸鲈鱼、鸡蛋炒韭菜,如此则包括谷类、鱼类、蛋类、蔬菜;

晚餐:粗粮煎饼、牛奶、鸡肉炒菜花,餐间来一点火龙果、猕猴桃,这样就涵盖了谷类、奶类、禽类、蔬菜、水果;

三餐间的零食可以吃一点核桃、红薯。这样就可以比较全面地做到一日三餐的食物多样。

北京大学公共卫生学院
硕士 申贵元

健康读卡

对症各不同 功效各异菊花茶



降火用滁菊 滁菊又名白菊、甘菊,疏散风热的效果最强,出现嗓子干、头昏等“热伤风”症状时,喝些滁菊茶就能缓解。

明目用贡菊 贡菊也称黄山贡菊,花白蒂绿,久泡后连茶汤也会变绿色。用贡菊泡茶时加点枸杞,是清肝明目、养肝养眼的良方。

清咽用杭菊 杭菊花朵较大,分为杭白菊和杭黄菊两种,泡开后花瓣容易脱落。咽喉肿痛时,喝点杭菊最好。

消炎用野菊 野菊花的花朵更小更黄,它解毒清热消肿作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。不过它苦寒性更重,一般情况下不宜使用,以免损伤脾胃阳气。

来源:本报微信公众号

清热消暑荷叶膳

夏季,是荷叶青青,荷花盛开的时节。中医认为荷叶性平,味苦微涩,具有清热消暑、生津止渴的作用。尤其是新鲜荷叶清热消暑力更强,非常适用于暑热、口干、头晕头痛、小便灼热以及暑湿泄泻等病症。下面介绍几款荷叶药膳供选用。

荷叶米粉肉 取新鲜荷叶 5 张,猪瘦肉 250 克,大米 250 克,精盐、酱油、淀粉等各适量。先将大米洗净后捣成粉;猪瘦肉切成厚片,加入酱油、淀粉等搅拌均匀备用;将荷叶洗净,把肉和米粉包入荷叶内,卷成长方形,放入蒸笼中蒸 30 分钟即可取出食用。此膳具有健脾养胃、升清降浊之效。

荷叶莲子粥 莲子 60 克,芡实 60 克,鲜荷叶 1 张,粳米 100 克。将莲子用温水浸泡后去皮、芡实去壳,荷叶洗净切成块,再将粳米洗净入锅,

加入莲子、芡实、荷叶及清水适量,大火烧沸转微火煮成粥,加入白糖或冰糖调味,每日服 2 次。此粥具有补中益气、镇静安神、收敛止血之功效,可用于脾虚便溏、体质虚弱、失眠心悸等症。

荷叶消暑茶 取荷叶 20 克,金银花 10 克,扁豆花 10 克,西瓜翠衣(即西瓜皮去掉红瓢和绿皮的部分) 30 克。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。此方为古代用于治疗暑热病症的名方“清络饮”,因清除进入人体经脉络中的热邪,故而得名。

荷叶山楂汤 山楂 20 克,荷叶 1 张。山楂切片,荷叶切丝,加水共煎,取汁代茶饮。具有祛脂减肥、降压除疲之功效,适用于高血压、冠心病、高血脂、肥胖症等。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩