

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合物。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 族的补充剂，一般不会造成摄入过量。

但当服用了含量过高的维生素 B 族补充剂，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 族时可能出现尿液颜色变黄等。

因此，补充维生素 B 族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。

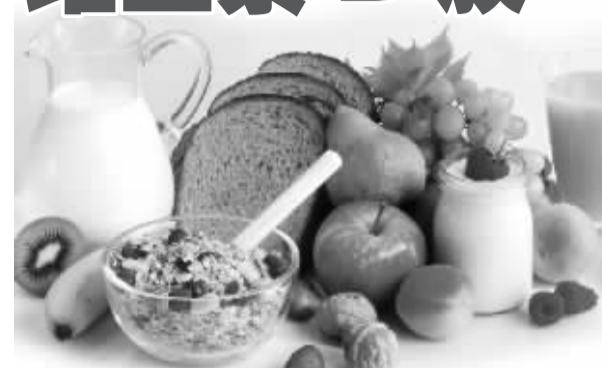
杂粮饭团

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



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化的关键措施。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

功效各不同



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。尤其是新鲜荷叶消热清暑力更强，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（即西瓜皮去掉红瓤和绿皮的部分）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，代茶饮用。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血络中的热邪，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