

盛夏燥热

来一碗

酸梅汤

防暑降温

酸梅汤在我国已经有千年的历史沉淀,它是我国最古老的传统饮料之一。商周时期,我们的祖先就已经知道用梅子提取酸味作为饮料。如酸梅汤,更是人们夏天防暑降温的常用饮品。

酸梅汤的保健功能

防治中暑 现代医学认为,多饮酸梅汤不但能预防中暑,而且轻微的中暑患者喝酸梅汤还能够起到缓解病症的作用。通常在发现中暑以后要马上将人移到阴凉和通风的地方,然后把衣服敞开,用扇子扇风或是吹一下风扇,可以马上喝一些酸梅汤或服用相关药物,待症状慢慢缓解。

抗疲劳、抗衰老 酸梅汤中含有大量有机酸如苹果酸和柠檬酸,而且也有特殊的枸橼酸,能抑制乳酸,清除对身体有害的自由基,可达到抗衰老功效。研究证明,酸梅汤热量很低,能去除油腻,帮助降低血脂,适合高胆固醇、高血脂、高血压、易疲劳以及患有心脑血管疾病的中老年患者。

提神醒酒 夏天消耗热量多,人们易感觉到疲惫且没有精神,此时喝杯酸梅汤具有提神醒脑功效,能让血管组织和肌肉恢复其活力。另外,酸梅汤也能促进胃液腺和唾液腺分泌,能达到生津止咳效果。喝酒后喝杯酸梅汤能加快酒精分解速度,达到醒酒功效。外出游玩时喝酸梅汤能避免晕车。

降肝火 酸梅汤可达到行气散瘀和生津止渴效果,且能除烦安神。另

外,酸梅汤还能降肝火,提高脾胃运作能力。除此之外,酸梅汤也是天然的润喉药,能滋润咽喉,减轻咽喉部位炎症。

四类人不宜喝酸梅汤

风寒感冒的人 风寒感冒时常用发汗的药物,帮助去除体内的病邪。但酸梅汤中酸梅是酸性的,中医讲酸具有收敛功效,妨碍发汗药物发挥其作用,不利于病情康复。

糖尿病患者及儿童 酸梅汤是由冰糖或红糖熬制成的,糖尿病患者若喝太多,会导致血糖升高带来意外。另外,儿童不能喝太多酸梅汤,以免牙齿一直浸泡在酸性环境中,易腐蚀牙釉质,增加患上龋齿风险。

脾胃虚寒的人 酸梅汤属于寒性,喝太多会对脾胃带来损伤,影响脾胃功能;特别是体寒的人,喝酸梅汤会加重脾胃虚寒,从而引起腹痛、腹泻和腹胀。另外女性经期也要少喝,以免加重宫寒痛经。

胃溃疡患者 酸梅汤中含有植物酸,会对胃肠道带来一定的刺激作用。适当的喝能促进胃酸分泌,提高消化功能。但大量饮用会使得胃酸过多,轻则降低消化功能,重则可出现胃溃疡。



制法及饮用注意

材料: 乌梅 50 克,生山楂 30 克,冰糖适量,甘草 10 克,玫瑰花 6 克(或桂花 3 克)。

制法: 乌梅、生山楂、甘草加水 3000 毫升,浸泡 3 小时(必须泡足时间,否则严重影响口感)。大火煮开,关小火煮 60 分钟。最后 5 分钟下玫瑰花或桂花。加入冰糖,搅拌溶解。关火,用纱布把残渣过滤即可。

饮用: 酸梅汤煮好后放至常温即可饮用。也可将其放入冰箱保鲜层 8~12 个小时,根据自己的习惯加冰或不加冰饮用。

注意: 夏季常温下酸梅汤易变质,当看到汤表面有细细的泡沫浮起,说明已经变质,不能再饮用。若一次喝不完,应放在冰箱保鲜层中储存。另外,经常熬夜的人把酸梅汤和枸杞子搭配在一起喝,可达到补益肝肾和明目效果。

河南省周口市第一人民医院
药学部 常怡勇

新版膳食指南
系列解读 ⑫

蔬菜水果 吃多少才够?

蔬菜和水果是我国居民传统膳食的重要组成部分。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,也是植物化合物的重要来源。

蔬菜除了会选,更要会吃

一日三餐中都应该有蔬菜,最好是新鲜蔬菜,并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半。这样就可以实现食物的荤素搭配,防止能量的过多摄入,有利于健康体重的维持。一般来说,一个三口之家,每天需要选购 3 种或不少于 1 千克新鲜蔬菜,并分配在一日三餐中。

在蔬菜的加工、烹调过程中,如果方法不正确,会引起营养素的过多丢失。因此,建议把握“先洗后切,急火快炒、开汤下菜、炒好即食”的原则。

蔬菜的选购

应注重鲜、色、种

鲜: 选购新鲜、应季的蔬菜,即水分足、颜色鲜亮的蔬菜。同时要注意不吃或少吃腌菜、酱菜。

色: 多选购深色蔬菜。深色蔬菜中营养物质的含量要多于浅色蔬菜,深色蔬菜中胡萝卜素、核黄素和维生素 C 的含量较浅色蔬菜高,而且含有更多的植物化学物。

种: 选购蔬菜要变换品种,每天至少达到 3~5 种以上。

天天都应吃水果

水果除了具有能量低,维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物含量丰富外,还含有多多种有机酸、芳香物质和色素等成分,这些物质可以增进食欲,帮助消化。一个三口之家,一周应该采购 3~6 千克的水果。建议选购新鲜、应季、不同种类的水果。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系
硕士 周明珠

健康读卡

学做家常菜—— 红烧带鱼

做法: 1.带鱼 500 克左右处理干净,切段后表面划花刀;姜切薄片、大葱切段、大蒜切丁、小葱切成葱花。2.带鱼撒少许盐、一半姜片和葱段,抓匀腌制 10 分钟。3.碗里放生抽、红烧酱油、蚝油、白糖、醋拌匀,调汁待用。4.另用碗把蛋液和淀粉调成糊,再把腌好的带鱼控干,裹上糊。5.热锅凉油,用中火把带鱼煎至金黄;倒入剩下的姜蒜辣椒煸香,加些啤酒将带鱼和佐料一起煮两三分钟,再倒入调好的料汁,将汤汁烧浓稠即可。

带鱼含人体必需的优质蛋白质、多不饱和脂肪酸及多种维生素和矿物质,肉厚刺少味鲜美,很适合老人、儿童、孕妇和乳母食用。

来源:本报微信公众号

胆囊切除术后的饮食护理

胆囊切除术是常见的外科手术之一,治疗对象主要是急性胆囊炎患者,可以及时去除病灶,减少疾病对于患者造成的伤害。但是,手术结束并不代表患者完全康复,术后还需要做好相关护理,才能够促进患者快速康复。而胆囊是重要的消化器官,切除后会影响机体消化功能,因此,术后饮食护理更为重要,避免因进食不当引发严重后果。那么,胆囊切除术患者在术后饮食中应当注意些什么呢?

1. 控制摄入食物的热量

胆囊切除后患者在进食时要注意对食物热量的控制,减少高热量食物的摄入,比如:汉堡、炸鸡等,避免因热量过高造成脂质代谢紊乱,引发并发症。另外,患者要对体重有所控制,若体重过重,出现肥胖的情况,也会出现脂质代谢紊乱。

2. 减少脂肪、胆固醇的摄入量

胆囊切除后,机体分解胆固醇、脂肪的能力变弱,在进食时,需要减少这两种物质的摄入,避免引发消化功能紊乱,产生脂性腹泻、营养不良等。日常饮食中,尽量使用橄榄油、椰子油等植物油,不要食用浓度非常高的肉汤、鸡汤,确保饮食清淡。另外,坚果类食物会含有非常多的脂肪,应当减少摄入,如果食用,不要选择炒制、煎制、油炸的,尽量食用原味。

可以选食花生,有生津养胃的功效,能增强肠胃功能,有助于食物消化。不要暴饮暴食,保持少吃多餐的原则。

3. 多食用富含膳食纤维的食物

胆囊切除后,机体抵抗力下降,营养物质的补充可以促进身体机能。除了做到荤素搭配,还要让患者多食用五谷杂粮,保证营养全面。因此,应多食用玉米、燕麦等富含膳食纤维的食物,对胆汁的排泄有促进作用,加快患者术后康复速度。另外,维生素 A 可以在一定程度上加强人体的消化、吸收功能,术后患者可多食鱼肝油、胡萝卜、蛤蜊等富含维生素 A 的食物。

4. 避免刺激性食物

生冷辛辣等刺激性食物是很多手术后的饮食禁忌,胆囊切除术后也不例外,日常饮食中,不要加洋葱、辣椒、蒜等有刺激性气味的食物。同时,患者应当戒烟酒,避免加重肝脏负担,延长病程,影响康复。

良好的饮食护理对胆囊切除后的身体康复有着积极作用,患者术后除了要多吃有利于身体康复的食物外,一定要注意避免食用刺激性、胆固醇高、脂肪丰富的食物,避免加重肠胃的负荷,影响身体对营养物质的吸收,延长病程。

宁乡市人民医院流沙河分院
护理部 周建平