

# 夏日吃冷食更爽? 当心胃肠出问题

夏天很多人都喜欢  
吃点凉的食物，享受舌  
尖爽快的感觉。

但很多保健专家不  
建议这么吃，他们说让  
身体把冰凉的食物暖过  
来，会消耗能量，影响消  
化，特别是对体弱者来  
说，会损害健康。也有专  
家撰文说，喝了一杯冰水  
之后，只需要几分钟时间，  
就能让胃的内容物恢复  
到正常的体温，问题不大。  
夏季吃冷食，到底有问题吗？



## 吃冷食物会有健康危险吗？

有些日常容易头疼的人，喝了冰水之后会诱发头痛，可能与血管受冷收缩有关。有肠易激综合征、慢性肠炎、慢性胃炎的人，可能会因为对冷刺激敏感而出现腹痛腹泻、胃痛胃胀之类的情况。胆囊疾病患者和肾结石患者，也可能因为胃肠道受冷痉挛诱导急性发作。所以，体弱患病的人还是不要挑战自己的身体能力为好。

原本有糖尿病、心血管疾病、脑血管病等情况的人，最好摄入室温或和体温接近的水和食物，比较安全一些。

当然，大部分人并不会突然猛灌冰水，而是慢悠悠地享受冰糕、冰淇淋、冰沙等冷凉甜食。日常吃冷冻甜食、喝冰镇饮料时，一定要放慢速度，小口喝，喝几口停一下。把进食速度放慢，食物进入口腔和消化道的过程中可以逐渐升温，这样一般不会引起危险。

## 把主食放冷了再吃， 会不会减少热量呢？

这个说法的逻辑是：放冷之

后就不好消化，不好消化则身体得到的热量就低了。

的确，对淀粉类食物来说，烹调好了之后再放冷，就会因为老化回生作用而产生一部分抗性淀粉。它的热量值要比可消化的淀粉低得多。

但是，放冷之后到底能产生多少抗性淀粉呢？这就要看淀粉中含有多大比例的直链淀粉了。直链淀粉冷却后容易老化回生，而支链淀粉很难老化回生，几乎不会产生抗性淀粉。所以，直链淀粉含量越高，产生抗性淀粉的潜力就越大。

不过高直链淀粉的主食，稍微凉一点就又干又硬，难咀嚼，难消化。在农业生产中，为了改善谷物的品质，通常都会优先选择直链淀粉少一点的品种。

如果你吃的是低直链淀粉品种的食物，比如普通东北大米煮成的饭，吃冷饭所能减少的热量并不太多，通常只有百分之几。

总之，希望通过冷吃食物降低消化率来减少热量摄入的愿望，也是不太现实的。虽然吃冷米饭、干馒头的消化率会略微降低。

低一点，但感觉会很不舒服。长此以往，若吃出胃肠疾病来，就得不偿失了。

## 剩饭剩菜凉着吃， 小心细菌性食物中毒

夏天酷热，烹调很辛苦，做一次食物后马上分成两三份，立刻冷藏起来，留着下一餐或第二天吃，是合情合理的。如果冷冻起来，可以储存至少一个月。

但是，毕竟冰箱不是保险箱，一些耐低温的致病菌在冰箱里仍然会活动。比如说副溶血性弧菌、单核增生李斯特菌等，在冰箱里储存之后仍有致病能力。所以，为安全起见，冷藏保存的饭菜，以及备餐，拿出来之后还要再加热到中心温度70℃以上，以便杀掉大部分活细菌。

更令人担心的是，有些人并不是在烹调之后马上分装冷藏，而是先在室温下放了两三个小时，才想起来放入冰箱。这样，细菌就有足够的时间在室温下大量繁殖了。如果从冰箱里拿出来又不杀菌，继续放一两个小时再吃，就更会达到造成危险的菌数，甚至有细菌毒素的危险。

特别是那些凉菜、熟肉等，取出一次就应当吃完，不要反复吃剩的，因为它们不会在吃之前再加热杀菌。凉菜可以一次少拌点；熟肉可以冷藏几天，每次取一小块切了吃，而不是拿出来室温放半天，吃不完的部分再放冷藏，冷冷热热反复折腾。

总之，在炎炎酷暑之下，吃冰镇食物并不能解暑，吃室温或温热的食物更为安全。冷藏的冰箱里保存的剩饭剩菜、凉菜熟食，食用之前一定要注意加热杀菌，避免因为贪吃冷食给自己和家人带来麻烦。

中国农业大学食品科学博士  
范志红

## 通便降脂食芦笋

芦笋，为百合科植物石刁柏的嫩茎。中医认为，芦笋性味甘、苦、凉，入脾、肺经，有清热利湿，活血散结之功，适用于肝炎、银屑病、高脂血症、乳腺增生等。

药理研究表明，芦笋所含的粗纤维能促进胃肠蠕动，预防便秘，并可减少肠道胆固醇的吸收，降低血脂。芦笋含有大量以天门冬酰胺为主的非蛋白含氮物质和天门冬氨酸，以及多种甾体皂甙物质、甘露聚糖、胆碱等，对心脏病、高血压、心动过速、慢性疲劳综合症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。芦笋也是迄今为

止经国家卫生部门批准的唯一能用于制药的蔬菜种类，如《国家中成药标准汇编》中芦笋片、芦笋胶囊、芦笋颗粒、芦笋口服液等，均以芦笋一味药制成。现介绍几则食疗方，供选用。

**清炒芦笋** 芦笋、调味品各适量。将芦笋洗净，切成段，备用。锅内放底油少许，烧热后，加入葱粒煸炒，并放入姜、料酒、醋、盐和味精等，再加入笋段翻炒，最后加入溶于水的淀粉收汁即可。

**芦笋粥** 鲜芦笋100克，大米50克。将芦笋择净，切细备用。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入芦笋，再煮

一、二沸即成，或将鲜芦笋榨汁，待粥熟时调入粥中，再煮一、二沸服食。

**二笋炒豆芽** 芦笋、竹笋、绿豆芽、调味品各适量。将二笋洗净，切丝，加食盐少许腌片刻，豆芽菜择洗干净，与二笋同置热油锅中爆炒片刻，而后加调味品，熘制即成。

**芦笋炒杞芽** 芦笋、枸杞芽、调味品各适量。将芦笋洗净，切丝，加食盐少许腌片刻，与枸杞芽同置热油锅中爆炒片刻，而后加调味品，熘制即成。

湖北省远安县中医院  
主任医师 胡献国

骨折是指骨头在受到外力作用下发生断裂或破裂的情况，是常见的创伤性疾病之一。对于骨折的治疗，除了医学手段外，中医饮食调理也是非常重要的一部分。合理的中医饮食调理可以帮助患者恢复身体健康、加快康复。本文将从骨折初期、骨折愈合期和骨折康复期三个方面介绍骨折后的中医饮食调理。

## 骨折初期

在骨折初期，伤口处会出现肿胀、疼痛、红肿等症状，此时需要注意饮食上的清淡和易消化。建议多喝水、吃清淡易消化的食物，如米粥、面条汤等。同时，还可以适当食用一些具有消炎、止痛功效的食物，如芹菜、茭白、荠菜、藕等。这些食物有助于缓解疼痛，减轻炎症反应。除了以上的食物，还可以适当食用以下的食物：

▲鸡蛋：鸡蛋富含优质蛋白质，能促进骨折初期的恢复。同时，鸡蛋中的卵磷脂还能够促进钙的吸收，有利于骨折愈合。

▲鱼类：鱼类富含蛋白质、钙、磷等营养成分，对于骨折初期的恢复非常有帮助。同时，鱼肉中还含有丰富的不饱和脂肪酸，有利于促进血液循环，加速骨折愈合。

## 骨折愈合期

在骨折愈合期，需要注意饮食上的均衡和营养。建议多食用富含钙、磷、蛋白质等营养成分的食物，如牛奶、豆制品、海产品、鸡蛋、瘦肉等。同时，还可以适当食用一些具有促进血液循环、加速骨折愈合的食物，如红枣、桂圆、山药、黑木耳等。

▲海参：海参富含胶原蛋白和硫酸软骨素，能够促进骨骼生长，对于加速骨折愈合有不错的效果。

▲枸杞子：枸杞子具有滋补肝肾、明目等功效，对于骨折愈合非常有帮助。同时，枸杞子中的多糖还能够促进免疫力提高，有利于身体康复。

## 康复期

在骨折康复期，需要注意饮食上的调理和保健。建议多食用富含维生素C、E，锌等营养成分的食物，如柑橘、草莓、西红柿、胡萝卜等。这些食物有助于提高免疫力，促进伤口愈合。同时，还可以适当食用一些具有益气养血、强筋健骨的食物，如鸡汤、鱼汤、猪蹄筋等。

▲黑豆：黑豆富含优质蛋白质、钙、磷等营养成分，同时，黑豆中的异黄酮还能够促进骨密度增加，有利于骨折康复。

▲红枣：红枣具有益气养血、强筋健骨的功效，对于骨折康复期的恢复也十分有益。同时，红枣中的铁元素还能够促进血液循环，有利于身体康复。

总之，骨折后的不同阶段饮食调理需要根据患者的具体情况进行个性化的调整。通过合理的饮食调理，可以帮助患者缓解疼痛、促进骨折愈合、加快康复。

衡阳市常宁市中医院  
骨伤二科 吴珍

**骨折后不同阶段 中医饮食调理各有侧重**