

立夏饮食,有哪些讲究?

立夏,作为中国二十四节气中的一种,标志着夏季的正式开始。立夏时节,饮食有哪些讲究?下面我们就来讲一讲立夏饮食的注意事项。

立夏的饮食原则

中医强调“食以养身”,立夏时节,人们应选择具有清凉解暑、生津液、健脾胃的食物。比如绿叶蔬菜、豆类、瘦肉等,它们既能提供人体所需的营养,又有助于身体内部的阴阳平衡。同时,要避免过度食用油腻、辛辣等食物,以免加重身体的负担。

在现代营养学角度来看,此时人们的饮食应做出相应调整以适应即将到来的炎热夏季。

首先,由于天气逐渐转热,人体的新陈代谢也会加快,因此我们需要适当增加蛋白质和维生素的摄入,以帮助维持机体正常运作和提高免疫力。

其次,随着汗液排出增多,矿物质如钠、钾的流失也增多,补充含这些微量元素丰富的食物十分必要。

此外,为了确保充足的水分摄入,每日需至少摄入八杯水。世界卫生组织建议,在保持饮食多样化的同时,注重食物的原生态和少加工,以最大程度保存食物内的天然营养素。总之,科学的饮食习惯不仅有助于身体健康,也是迎接盛夏的最佳准备。

3种立夏美味

立夏时节,万物生长,人体的新陈代谢也处于旺盛阶段,因此饮食调养非常重要。以下是几道适合这个季节的健康菜品,不仅味道鲜美,还兼具高营养价值。

首先推荐的是绿豆汤,它以清热去火、解毒利尿而闻名。制作时,将提前浸泡好的绿豆放入锅中,加入适量的清水,大火煮沸后转小火慢炖直至绿豆熟透,再依个人口味加入少许冰糖即可。

此外,还有凉拌黄瓜,这道菜简单易做且清爽开胃。只需将新鲜黄瓜清洗干净,切成丝或片,拌入蒜末、醋和少量盐,就能品尝到夏日里的一份清凉。

最后介绍一款素炒苦瓜,虽然苦瓜的味道稍显苦涩,但它具有降血糖、提高免疫力的功效,非常适合夏季食用。烹饪时先将苦瓜切薄片,用开水略烫一下去除部分苦味,然后油锅热油,下入苦瓜快速翻炒,再加入盐等调料炒至熟透即成。

立夏饮食注意事项

在立夏期间,有一些常见的饮食误区需要我们注意。

首先,避免食用过于油



腻的食物。这是因为立夏时节,人体的新陈代谢开始加速,消化功能相对较弱,过多的油腻食物会增加肠胃的负担,导致消化不良。因此,建议选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果等,以保证营养的均衡摄入。

其次,避免过量食用冷饮。立夏时节,气温逐渐升高,很多人喜欢喝冷饮来降温。然而,过量的冷饮会刺激胃肠道,影响消化功能。因此,建议适量饮用温开水或淡茶,以保持身体的水分平衡。

再次,避免空腹食用水果。一些人喜欢在立夏时节空腹吃水果,认为这样可以清凉解暑。然而,空腹食用水果会导致胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,引发胃部不适。因此,建议在饭后适量食用水果,以充分吸收其营养成分。

最后,避免暴饮暴食。立夏时节,人们的食欲可能会增加,但暴饮暴食会给肠胃带来过大的负担,导致消化不良、胃胀等问题。因此,建议控制饮食量,保持规律的饮食习惯,以维护身体健康。

国家公共营养师 宁继艳

喝咖啡时身体会发生什么?每天喝多少合适?关于喝咖啡的疑问,一次性为你解答!

人们对咖啡是又爱又恨。美国咖啡协会2023年的一份报告发现,63%的美国人每天喝咖啡,比除水之外的任何其他饮料都多。同年,据报道,咖啡取代茶成为英国最受欢迎的饮料。据英国咖啡协会统计,英国每天消耗约9800万杯咖啡。另一方面,许多人似乎对自己喝了多少量而感到不安。市面上有大量文章警告人们需要戒掉咖啡习惯,一些商家更将自己宣传为普通咖啡“更健康”的替代品。那么,关于咖啡的真相究竟如何?喝多少咖啡算过量?我们应该如何对待咖啡?今天就来一起探寻答案!

当我们喝咖啡时会发生什么

咖啡的主要活性成分是咖啡因。任何早上喝过一杯的人都会熟悉其效果。作为一种兴奋剂,咖啡因让人感觉更加警觉。人们的反应速度更快,注意力更集中,耐力也更强。研究发现,摄入咖啡因与提高运动成绩有关。

这些效果通常会在半小时内显现,并持续长达2个小时,据分析,这可能就是人们倾向于整天喝咖啡的原因,因为咖啡因的作用不会持续很长时间。

喝咖啡对健康有什么好处

专家一致认为,早上喝咖啡有很多好处。据了解,咖啡含有数百甚至数千种成分,其中一些成分可能具有一系列有益作用,从长远来看可能会改善健康。

例如,某些化合物具有很强的抗炎和抗氧化特性,其他成分还可以降低胰岛素抵抗,这是糖尿病的危险因素。

在一项关于咖啡消费对健康影响的分析中,研究人员发现,每天喝三到四杯咖啡可以降低心血管死亡、某些癌症以及神经、代谢和肝脏疾病的风险。数据显示,每天一杯咖啡可以降低20%的肝硬化风险,每天五杯咖啡可以降低80%的风险。

喝咖啡有什么坏处

大量摄入咖啡会导致血压升高。此外,有些人可能比其他人对咖啡因的影响更敏感。咖啡的兴奋作用可能会导致敏感人群焦虑,并可能扰乱睡眠。

为了减轻咖啡因对睡眠的破坏性影响,专家建议下午5点之前喝咖啡。但确切的时间取决于自己的睡眠时间表和身体对咖啡因的敏感性。一项研究发现,即使在睡前6小时摄入咖啡因也会严重扰乱睡眠,并使我们的总睡眠时间减少一个多小时。

一些人,包括孕妇和患有严重骨质疏松症的人,应该限制咖啡的摄入量。

一天喝多少咖啡有限制吗

根据梅奥诊所的说法,对于大多数成年人来说,每天摄入400毫克的咖啡因似乎是安全的。一杯236.6毫升的冲泡咖啡含有约95毫克咖啡因,相当于四杯这样的咖啡约为安全量范围。而高于这些水平,人们可能会感到紧张和心率加快,尤其是患有潜在恐慌或焦虑症的人特别容易遭受这些副作用。

通常来说,每天喝两到三杯似乎是获得咖啡益处而又不会损伤身体的最佳选择。但对于不同的人来,理想的用量是不同的。人们对咖啡因的敏感度不同,有些人喝一杯后可能会感到紧张,而另一些人可能在三杯后感觉最好。

过量摄入咖啡因会产生更严重的影响。据美国食品和药物管理局称,一次性快速摄入1200毫克咖啡因会导致癫痫等毒性反应。因此,该组织指出,纯且高浓度的咖啡因产品,例如含咖啡因粉末或能量饮料中的咖啡因产品,对公共健康将构成重大威胁。

咖啡因可能会上瘾。许多专家认为,与突然大幅增加咖啡摄入量相比,逐渐增加摄入量的副作用更小。

石纤编译自英国《卫报》

日常膳食,莫走入营养误区

炖汤越久越营养……日常生活中,人们往往会听到各种有关饮食的说法,其实有些说法不仅没有根据,参照执行反而会伤害身体,因此,我们要注意辨别,切勿走入一个个营养误区。

吃芦荟有助消食?真相:反易伤脾胃

芦荟是一种百合科常绿植物,据考证,野生芦荟有300多个品种,而可食用的品种只有6个,有药用价值的芦荟品种主要有洋芦荟、库拉索芦荟、好望角芦荟、元江芦荟等。有说法认为:“缓解消化不良可以吃点芦荟。”其实这是一种误导。

中医专家指出,芦荟善滑肠通便,可起通便消积之功,不能缓解消化不良。芦荟常用其鲜品,性凉、其汁液柔润,主入大肠、肝经,中医认为其多用于泻火、解毒、杀虫等,现代医学则认为芦荟(鲜品)属接触性泻药,可促进结肠蠕动而排便。但对于食积者,其病理

为脾胃气虚,若食用芦荟,不但不能促进消化,反而会因其凉性耗伤脾胃阳气,导致伤食、殒泄。

木瓜、菠萝促消化?真相:蛋白酶进入胃里全灭活,无法分解蛋白质

网络上有说法认为:“木瓜、菠萝、酸奶、柠檬茶、乌梅等食物富含消化酶,其消化酶能帮助加速食物的分解,并且酸味的东西能刺激胃液、口水等的分泌,也能促进消化。”这种说法看上去有道理,实则完全无用。专家指出,不论是木瓜蛋白酶还是菠萝蛋白酶,都没有促进人体消化食物功能的作用。蛋白酶在人体外可以分解肉类中的蛋白质,但是当进入胃时,胃酸很快使其灭活、变性而失去分解蛋白质的

作用。一个人的消化功能好不好只有依靠原本存在于胃中的胃蛋白酶原,并且在胃酸分泌激活后才能发挥分解蛋白质、促进消化的作用。

炖汤越久越营养?真相:炖得越久有害物质越多

不少人认为煲汤时间越长,汤内营养就越多。尤其是广东人喜欢喝“老火靓汤”,一般炖煮3-4小时,以为这样的汤所含营养物质高。其实不然,食物中一般含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和微量元素,当在高温下炖煮时间越长,温度越高,氨基酸遭到破坏,流失的营养就越多,产生嘌呤也越多,从而导致痛风的发生。因此煲汤并非越久越好,建议时间不要超过1个小时。

公共营养师 韩学刚