

一碗粥里的夏日养生智慧

你真的喝对了吗?

炎炎夏日,当酷暑让我们食欲不振、浑身黏腻时,一碗清爽的粥往往成了最好的慰藉。但这碗粥怎么喝才最健康?是冰镇的绿豆汤更解暑,还是温热的咸鲜粥更养人?我们不妨结合传统食疗的智慧与现代营养学的知识,探一探夏天喝粥的“养生密码”。

绿豆汤: 夏日“国民饮品”的正确打开方式

绿豆粥是很多家庭夏季的标配,这不仅是饮食习惯,更有其科学道理。中医认为,绿豆性凉、味甘,能清热解毒、利尿消肿、益气解暑。但绿豆的功效,取决于不同的煮法。如果只是想快速缓解暑热,那么应选择快煮方式,将绿豆煮5~10分钟,待汤色碧绿即止火。这时绿豆尚未开花,其皮中的多酚类清热物质已释放到汤中,正适合消暑解渴。

如果想要更强的清热解毒效果,比如应对口舌生疮、咽喉肿痛等上火问题,那就应将绿豆煮至开花、软烂,让豆仁的有效成分充分释放,药性更强。

温粥胜冷饮: 别让“贪凉”伤害你的脾胃

虽然不少人喜欢冰镇绿豆汤的“冰凉爽口”,但专家指出,凉粥解渴不解暑,反而是温粥更能助你清热降温。这听起来也许违背直觉,但背后有科学依据。

人体的主要散热方式是通

过出汗。如果大量饮用冰饮,会让胃肠血管骤然收缩,虽有一时的凉意,却会抑制出汗,使体内热气“郁而不散”,不但降不了温,反而更易积湿生病。而喝一碗温粥,可以轻微地促使毛孔舒张、汗液排出,从而达到真正散热的效果。

此外,冰冷饮品还会给消化系统带来额外负担。胃肠对食物温度的“偏好”与体温相近。冰饮进入体内,会刺激胃黏膜、减慢蠕动,甚至耗损身体的“阳气”去升温它,久而久之影响脾胃运化功能,出现食欲下降、腹胀甚至腹泻等问题。这也正是为什么很多人夏天一吃冷饮就没胃口的原因。按照“春夏养阳”的原则,夏天更应避免生冷之物,选择温热适口的食物,保护我们的消化系统,才是对身体最友好的做法。

颠覆味蕾: 来自广东的“花甲丝瓜绿豆粥”

在这方面,广东人的做法颇具代表性。这里推荐一款北方人少见但风味独特的“绿豆花甲丝瓜粥”。这款粥咸鲜开



胃、营养丰富,尤其适合夏天湿热的南方气候。夏天出汗多,不仅水分流失,电解质也在大量流出,适当吃一些咸粥,不仅能补水,还能补钠补钾,维持电解质平衡。对夏季食欲差的人来说,咸鲜的口味还能刺激味蕾,帮助开胃。

这款粥的食材也各有功效。花甲,也就是蛤蜊,不仅味道鲜美,富含优质蛋白、锌、铁等营养物质,还是传统中医中“食药同源”的佳品,有清热滋阴、利水消肿的作用。丝瓜是夏季常见蔬菜,含水量高,富含维C和B族维生素,有清热化痰、凉血解毒的功效。绿豆清热,大米健脾,两者搭配,既能去热气,又不至于太寒凉伤胃。

不同食材的合理组合,让这碗粥兼具清热、滋阴、利湿、补液、开胃等多种功效,堪称是一道兼顾营养与口感的夏季佳品。

广东省中医院 胡世云

代餐轻食真能“吃瘦”? 别让“减肥捷径”变健康陷阱

近日,一条关于“代餐轻食需谨慎,科学减重是关键”的视频引发关注。视频指出,市面上不少打着“低卡减脂”旗号的代餐产品,实则隐藏诸多健康风险,引发减重人群深思。

代餐的“承诺”: 它真的能减肥吗

在专业指导下,代餐的确可通过“低热量+高饱腹感”帮助制造能量缺口,从而减重。中国营养学会也在相关指南中认可其短期应用价值。对于上班族等人群,代餐的确便捷高效。但方便背后,问题也随之而来。

代餐的“陷阱”: 三大风险请警惕!

一是营养不均衡。许多代餐产品为追求低热量,牺牲蛋白质、脂肪酸、维生素等关键营养素,易引发脱发、月经紊乱、免疫力下降等问题。

二是非法添加。部分不良产

品含有抑制神经中枢、加快代谢的成分,虽“速效”,却可能严重损伤肝肾功能,得不偿失。

三是品质参差不齐。配料含糊、标签不清、食材处理不洁等问题,均为健康埋下隐患。

科学减重的“钥匙”: 不是代餐,而是系统

科学减重不靠节食,而靠合理膳食+运动。《成人肥胖营养指南(2024)》建议:

- 每周减重0.5~1千克为宜;
- 碳水、蛋白、脂肪摄入应均衡,优选全谷物、瘦肉、坚果等;
- 每日热量控制在适度范围,避免过度低能量饮食;

4. 配合每周150~300分钟中等强度运动,结合力量训练。

给消费者的三点忠告

1. 有计划,听建议。开始减重前应咨询医生或营养师,量身制定方案。

2. 看配料,避风险。选择营养素全面、标签清晰的产品,远离“速效”宣传。

3. 听身体,重健康。若出现持续疲劳、情绪低落等情况,应立即调整方案。

真正有效的减重,从来都不是一个产品,而是一种生活方式。别把健康寄托在一根代餐棒上,不如从一顿营养均衡的家常饭开始。

国家公共营养师 虞静文

警惕!这7种食物不甜 却让你血糖飙升

谈及控糖,很多人第一反应是“少吃甜的”,但其实一些口感不甜的食物也可能让血糖快速飙升。准确识别这些“隐形升糖食物”对血糖管理尤为重要。

首先,了解升糖指数(GI)和血糖负荷(GL)很关键。GI反映食物引起血糖升高的速度和程度,值越高,升糖越快。GL则综合了GI和食物中碳水化合物的含量,更全面反映血糖影响。日常饮食以GI为主要参考,尽量选择低GI食物,避免高GI食物;若吃高GI食物,则需控制摄入量,关注GL。

以下7类“吃着不甜却升糖快”的食物需警惕:

精加工的粗杂粮 如速溶燕麦片,虽是粗粮,但加工后GI高达79,失去血糖稳定优势。建议粗粮保持完整结构,避免过度加工。

不甜的水果 火龙果、山楂等虽味道不甜,但碳水含量高,山楂GL达13,食用时应控制份量,选择GI和GL都低的水果。

加工后的薯类 如土豆泥,GI高达87,因结构破坏,淀粉易被吸收。应尽量吃完完整土豆,冷食可增加抗性淀粉,减缓升糖。

部分根茎类蔬菜 胡萝卜、南瓜GI分别为71和75,偏高。糖友应适量摄入,并搭配蛋白质和健康脂肪减缓吸收。

“无糖”饮料 很多标榜无糖的奶茶、咖啡仍含糖分和碳水,可能升血糖。建议选择黑咖啡或少加纯牛奶的饮品,避免奶精等添加物。

啤酒 虽不甜,但含麦芽糖和碳水,GI极高,且酒精影响胰岛素,易导致血糖波动,空腹时尤其危险,应尽量避免。

糯米及制品 粽子、年糕等含大量支链淀粉,消化快,GI高达90。控糖者应严格控制摄入量,最好分次食用或选择添加粗粮的产品。

注册营养师 李纯

“土气”的芋头, 是免疫力的好帮手

芋头虽然看起来有些“土气”,不够时髦,但它的营养价值却相当出色。下面来了解一下吧!

芋头属于薯类,富含丰富的钾离子。钾离子能帮助身体排出多余的钠,从而辅助调节血压。与红薯、山药相比,芋头的钾含量更高,是薯类中降压效果较为突出的代表。此外,芋头富含可溶性膳食纤维,这种纤维能帮助身体排出多余的脂肪和胆固醇,延缓能量吸收,减少短时间内的脂肪堆积,对控制体重也有积极作用。

芋头特别适合与肉类搭配。芋头中的黏液蛋白和多孔结构能吸附油脂,因此被称为“炖肉伴侣”。市面上的芋头一般分为大芋头(如荔浦芋头)和小芋头(如毛芋)。实验发现,大芋头吸油能力更强,炖肉时能吸走更多油脂,减少油脂摄入。不过炖肉后的芋头可能吸满油脂,吃的时候要根据个人体质适量选择。相比之下,小芋头更适合蒸着吃,口感清淡且油脂较少。

需要注意的是,芋头属于主食范畴,淀粉含量高。膳食指南建议成人每天摄入50~100克薯类(生重),食用时应相应减少其他主食的摄入。如果把芋头当作蔬菜多吃,容易导致能量摄入过多,增加发胖风险。值得一提的是,薯类中的黏蛋白有促进免疫活性的作用,用芋头等薯类替代部分主食,有助于增强身体抵抗力。

兰瓶