

# 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

## 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！

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

## 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。《成人肥胖食养指南（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，量身定制方案。

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