

# 防止病从口入

## 这份夏季饮食指南请查收

夏日炎炎,各种病毒和细菌横生,若不注意饮食安全,很容易“病从口入”。呵护身体健康,预防疾病,除了把好“病从口入”关之外,还应讲究饮食的科学性,遵循“七多七少”的原则。

### 七多

**多吃清凉可口、容易消化的食物** 夏天气温高,出汗多,饮水多,胃酸被淡化,消化液分泌相对减少,消化功能减弱致使食欲不振,因此适宜多吃清凉可口、容易消化的食物。

**多补水** 2022版中国居民膳食指南中推荐在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。夏季炎热易出汗,导致水分和矿物质的丢失,因此建议在推荐量的基础上可适量补充含盐的饮料,如盐开水、盐汽水等,来维持体内的水盐代谢平衡。

**多吃苦味食物** 苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,这类蔬菜有莴苣、芹菜、生菜、茴香、苦瓜、苜蓿、萝卜叶等。

**多吃瓜果蔬菜** 瓜类蔬菜都含有大量水分,而且营养丰富,富含多种维生素和微量元素,能有效补充夏日流失的水分和营养;瓜类蔬菜还具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用,如冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等。

**多吃凉性蔬菜** 多吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火。像苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、茄子等都属于凉性蔬菜,不妨经常食用。年老体弱之人,亦可选择性凉

清淡之食物,如莲子粥有益精气、降血压的功效;绿豆粥能消暑解毒,利水消肿,也是夏季最佳食品之一。

**多吃“杀菌”蔬菜** 夏季是疾病尤其是肠道传染病多发季节,这时多吃些“杀菌”蔬菜,可起到预防疾病的作用。这类蔬菜有大蒜、洋葱、韭菜、蒲公英、大葱、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,对各类球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

**多以熟食为主** 夏季时节,人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物,值得注意的是,夏季气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,食物在室温下很容易腐败变质,特别是到“三无”摊点吃不卫生的食物,很可能会患病,因此烹饪时要煮熟煮透。

### 七少

**少吃生冷、刺激食物** 摄入过量生冷食物会刺激脾胃,影响胃液分泌,引起食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。此外,夏季高温环境,水产品滋生细菌的速度会更快,生食水产品很容易造成肠胃感染,引起腹痛、腹泻等症状。

**少喝含糖饮料** 过量摄入含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险,白开水是公认最好饮料,每日足量饮水,可起到调节体



温和和润滑等作用。

**少吃剩饭剩菜** 夏季温度较高,剩饭剩菜很容易变质,若不慎误食变质的饭菜,轻者可能会引起消化道症状比如腹痛、腹泻等,严重的甚至会导致食物中毒。

**少喝冷饮** 摄入大量冷饮会刺激脾胃,影响胃液分泌,从而造成消化不良、厌食、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。

**少吃辛辣、燥热食物** 夏季气候炎热,天干物燥,人体容易上火,若再吃些辛辣食物,如辣椒、胡椒等,更会加重体内火气和毒素;另一方面,也要避免煎炒、油炸、烧烤等烹饪方法。因为本来气温就高,若再食用这些燥热食物,容易损伤津液,使人出现上火,出现口干咽痛、牙龈红肿、肠胀气、便秘等症状。

**少吃油腻、难消化的食物** 过多食用油腻食物,会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,使人感到腹胀、不思饮食、疲倦加重等。

**少喝啤酒** 啤酒会减少胃黏膜合成前列腺素E,造成胃黏膜的损害,引起食欲减退、胃内烧灼感加重、上腹胀满等症状。

湖南省人民医院临床营养科 中国注册营养师 蔡华 周洁

## 眼睛喜欢“吃”什么?

眼睛和身体其他器官一样,需要充足的营养来维持健康。合理饮食不仅有助于保护视力,还能增强眼睛的抗病能力。那么,眼睛究竟喜欢“吃”什么呢?

首先是蛋白质。视网膜中的视紫质合成离不开蛋白质,如果摄入不足,可能影响视觉功能。因此,平时应适当多吃瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋以及大豆制品等优质蛋白质食物。

维A对眼睛健康尤为重要。缺乏维A时,角膜容易发生病变,严重时甚至可能导致夜盲症等问题。动物肝脏、胡萝卜以及深色蔬菜水果都是维生素A的良好来源。

维生素B族同样不可缺少。缺乏维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>时,容易出现眼睛干涩、畏光、结膜充血、视力模糊和疲劳等症状。粗粮、豆类、花生以及蛋、奶、绿叶蔬菜等食物中都含有丰富的B族维生素,因此日常饮食不宜过于精细。

维C有助于维持晶状体和眼部组织健康。柚子、猕猴桃、鲜枣、番茄以及各种绿色蔬菜,都是补充维C的好选择。

此外,多种微量元素也与视力密切相关。锌有助于维持视觉功能,牡蛎、肝脏、花生等含量较高;硒有助于保护视力,鱼类、家禽和白菜、萝卜等蔬菜中较为丰富;钼参与虹膜功能,大豆、扁豆等食物含量较多;铬则与血糖调节有关,糙米、牛肉、蘑菇等是较好的来源。

钙和磷也是眼睛健康的重要营养素,它们有助于维持巩膜强度和视神经正常功能。乳制品、豆类、鱼虾、瘦肉以及新鲜蔬菜中都含有丰富的钙和磷。

徐淑荣

## 压力大还爱吃夜宵?

研究提醒:肠道问题风险最高可增2.5倍

一项将在2026年美国消化疾病周会议上公布的研究提示:长期处于压力状态的人,如果习惯深夜吃零食,肠道问题风险会明显增加。

研究分析了超过1.5万名成年人的饮食习惯与肠道健康数据,重点关注晚上9点后摄入热量超过每日总热量25%的人群。结果发现,在压力水平较高的前提下,这类人群出现便秘或腹泻的可能性是对照人群的1.7倍;进一步分析肠道菌群后发现,这一风险甚至可上升至2.5倍,同时伴随肠道微生物多样性显著下降。

从机制上看,进食后肠道会进入消化模式,约3小时后进入“清理阶段”,通过规律蠕动清除残渣和多余细菌,为下一轮消化做准备。但如果在深夜进食,这一过程会被推迟甚至被睡眠打断,削弱肠道自我清理能力,可能导致菌群失衡,从而引发便秘或腹泻。

此外,深夜进食还会扰乱人体昼夜节律,影响睡眠质量,而睡眠紊乱本身也会进一步干扰排便规律,形成“压力-睡眠-肠道”的恶性循环。尤其是高脂、高糖、高盐食物,不仅增加消化负担,还会延长胃排空时间,使肠道长期处于“工作状态”。

为了降低肠胃不适风险,建议将最后一餐安排在睡前3~4小时完成,尽量避免深夜进食。如果确实感到饥饿,可选择易消化的食物,如香蕉、鸡蛋或少量燕麦。

董依

## 莫把枇杷当“止咳神器”,这几类人吃多反而伤身

初夏枇杷清甜多汁,民间常将其视为“止咳神器”。但枇杷并非人人适宜,也不能替代药物。

枇杷味甘、酸,性凉,归肺、胃经。李时珍在《本草纲目》中记载:“枇杷乃和胃降气,清热解暑之佳品良药。”《日华子》亦记载其“治肺气,润五脏,下气,止呕逆,并渴疾”。从中医角度看,枇杷能滋阴润肺、化痰止咳、生津止渴、润肠通便,适合肺热咳嗽、咽干便秘等症。它富含维C、β-胡萝卜素、膳食纤维及多种矿物质,成人每日建议食用4~7个(约200~350克),切勿过量。

不过,以下几类人群需要

慎吃。

**脾胃虚寒者** 吃多了容易损伤脾胃阳气,腹泻、怕冷、手脚冰凉的人应少吃。

**风寒咳嗽者(痰稀白、畏寒怕冷)** 食用凉性的枇杷,反而会加重寒气和痰湿。

**血糖偏高者** 虽然枇杷含糖量低于荔枝等水果,但仍需严格控制量。

**肾功能不全者** 因为钾含量高,代谢能力弱,过量食用可能诱发高钾血症。儿童吃枇杷时,家长务必提前去核并看护好,因为果核含氰苷类微毒物质。

很多人误以为枇杷果肉能止咳,其实不然。枇杷果肉只

是清润类食材,只能辅助缓解轻症肺热燥咳,对支气管炎、肺炎、久咳等病症没有治疗效果,绝对不能替代药物。真正有药用价值的是经过炮制的枇杷叶,传统医药认为其能清肺化痰、降气止咳,且成年老叶药效优于嫩叶。

如果是轻微肺热燥咳,可以试试枇杷雪梨汤:取枇杷叶3~5张,用牙刷刷净背面的绒毛(务必彻底清理,否则会刺激咽喉),雪梨一个切块,一起加水煮30分钟即可。需要注意的是,风寒咳嗽者不适合饮用这款汤水。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)急诊科 常丹