

夏日养心,中医教你这样吃



夏季暑热蒸腾、湿气渐盛,中医认为“暑易伤气、湿易困脾”,很多人因体质偏虚或气机失调,更易受时令影响出现烦躁易怒、失眠多梦、食欲不振等不适。合理的饮食调理能帮你调和阴阳、安神定志,为身心健康稳定筑牢基础,以下结合中医理论为你提供夏季饮食指导。

6种有益关节健康的饮品

关节健康离不开日常养护,除了合理运动,选择合适的饮品也能帮助减轻炎症、保护软骨。以下是6种有助于关节健康的饮品。

绿茶 绿茶富含表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG),这是一种具有抗氧化和抗炎特性的多酚。研究表明,EGCG有助于对抗骨关节炎中的炎症过程,还能保护软骨细胞,减少软骨退化。

酸樱桃汁 酸樱桃是花青素的优质来源,这种抗氧化剂有助于平衡自由基,减轻炎症。一项针对膝骨关节炎患者的研究发现,连续四个月每天饮用约473毫升酸樱桃汁,疼痛症状和活动能力均有改善,软骨退化相关指标也有所降低。

姜黄肉桂牛奶 姜黄素是姜黄中的活性成分,具有抗炎作用,有助于减少关节不适相关的炎症标志物。牛奶中的钙和蛋白质还能强健骨骼,为关节提供更好的支撑。

石榴汁 石榴汁富含安石榴苷和花青素,有助于降低氧化应激和炎症。实验室研究发现,石榴中的化合物可能减缓软骨分解酶的活性,保护软骨细胞免受炎症损伤。

蓝莓蔬菜沙拉 蓝莓含有花青素和多种抗氧化剂。一项针对膝骨关节炎患者的研究表明,每日服用蓝莓粉与疼痛、僵硬和日常功能的改善相关。加入菠菜或羽衣甘蓝还能补充维生素K,有助于降低骨关节炎风险。

马黛茶 马黛茶是南美洲传统茶饮,可能有助于降低C反应蛋白和白细胞介素-6等炎症标志物水平,可作为咖啡或红茶的抗炎替代品。

需注意的是,含糖饮料、过量能量饮料和酒精与炎症水平升高有关,建议限制摄入。

国家公共营养师 蔡斐翔

饮食总原则: 清补养心,避伤脾胃

1. 清热祛湿,解“暑湿之扰”
推荐食材:绿豆、冬瓜、黄瓜、莲子、薏苡仁、赤小豆、荷叶、苦瓜。

中医解析:夏季暑湿交织,易致口干口苦、身体困重。这类食材甘凉清润,能清热利水、化解湿邪,让身体“轻畅”度夏。

食谱示例:绿豆百合粥(绿豆30克、干百合10克、粳米50克同煮),清热同时兼顾润肺安神。冬瓜薏仁汤(冬瓜200克、薏苡仁20克、生姜2片煲汤),利水消肿,适合午后乏力者。

2. 养心安神,稳“情志之根”
推荐食材:小麦、红枣、酸枣仁、桂圆、百合、茯苓、莲子心。

中医解析:心主神志,夏季心火易旺。酸枣仁“补肝宁心”、百合“清心安神”,搭配茯苓健脾,能从根源缓解焦虑、失眠。

食谱示例:甘麦大枣汤(甘草5克、小麦30克、红枣5颗煮水),经典古方,适合情绪波动大者。百合茯苓粥(鲜百合20克、茯苓粉15克、小米50克煮粥),助眠同时养护脾胃。

3. 忌口清单——这些食物易“添乱”

忌辛辣刺激:辣椒、花椒、生姜等易“助火生痰”,可能加重躁动、胡言乱语。

忌油腻难消:烧烤、炸鸡、肥肉会加重脾胃负担,滋生“痰湿”,影响情绪稳定。

忌生冷寒凉:冰饮、冰水

果易伤脾胃阳气,导致腹胀、腹泻,间接引发情绪低落。

对症食疗: 按症状选方更精准

1. 烦躁易怒
食疗方:菊花决明子茶(菊花5克+决明子10克)

功效:清泻肝火,缓解“热扰心神”。

2. 没胃口、腹胀
食疗方:山楂陈皮粥(山楂10克+陈皮5克+大米)

功效:开胃消食,改善“湿阻脾胃”。

3. 失眠多梦
食疗方:莲子心茯苓茶(莲子心3克+茯苓10克)

功效:清心除烦,帮助“安然入睡”。

4. 口干舌燥
食疗方:梨藕汁(鲜梨+莲藕打汁)

功效:生津润燥,缓解“暑热伤津”。

注意事项

1. 吃动结合 餐后1小时可散步10-15分钟,帮助脾胃运化,避免积食生“火”。

2. 用药忌口 服用药物期间,严禁饮酒(可能加重镇静副作用)、忌大量饮浓茶(影响药物吸收)、慎吃柚子(可能干扰代谢)。

3. 灵活调整 若合并糖尿病,可用玉米须代替冰糖调味;高血压患者少用桂圆、红枣等偏温补食材。

4. 观察反馈 若食用某类食物后出现不适(如腹胀、烦躁加重),及时停用并咨询医生。

株洲市三医院 张君

补钙不只吃钙片, 4类食物让钙吸收率翻倍

钙对维持骨骼、肌肉和神经健康至关重要。但你知道吗?单纯补钙远远不够——搭配正确的食物,才能让身体真正“吃”进这些钙。以下是4类能显著提高钙吸收率的食物。

富含维D的食物 维D是钙吸收的“钥匙”——缺乏它,钙难以被肠道吸收并沉积到骨骼中。天然富含维D的食物包括鲑鱼、金枪鱼、鱼肝油、牛肝、蛋黄、奶酪、强化酸奶、牛奶。

富含镁的食物 镁能激活维D,间接促进钙吸收,同时参与钙离子在细胞间的运输。建议从食物中摄取镁,如绿叶蔬菜、坚果、种子、豆类、香蕉、牛油果和全谷物。如需服用镁补充剂,请与钙剂间隔至少2小时。

富含益生元和益生菌的食物 益生元能为肠道有益菌提供营养,促进小肠对钙的吸收。富含益生元的食物有香蕉、大蒜、洋葱、芦笋、全谷物。益生菌则通过维持肠道健康间接助力钙吸收,常见于酸奶、酸菜、泡菜、味噌和奶酪中。

富含蛋白质的食物 膳食蛋白质能增加钙的吸收,改善骨骼强度和结构。瘦肉、禽肉、鱼类、海鲜、鸡蛋、牛奶、奶酪和燕麦都是不错的蛋白质来源。但肾病患者需谨慎,增加蛋白质可能加重肾脏负担。

值得注意的是,菠菜、大黄、小麦麸皮和羽衣甘蓝等食物含植酸盐或草酸盐,会与钙结合降低吸收率,建议与钙补充剂错开食用。

国家二级公共营养师 常莉

每天吃芒果, 会让血糖升高吗?

时下芒果大量上市,很多人担心,像芒果这样口感香甜的水果,会不会让血糖“飙升”。但最新研究给出了不同的答案:适量食用新鲜芒果,反而可能有助于改善血糖和代谢健康。

一项发表于《营养素》的研究发现,每天食用新鲜芒果,可以改善超重或肥胖人群的胰岛素敏感性和血糖控制。研究对象为48名成年男性,分为两组:一组每天吃约两杯芒果,另一组摄入等热量的甜品。4周后,前者在多项代谢指标上表现更优。

具体来看,吃芒果的人群空腹胰岛素水平下降,胰岛素抵抗得到改善,血糖控制能力增强。更值得注意的是,在热量相近的情况下,芒果组体重保持稳定,而对照组体重却出现小幅增加。

这也打破了一个常见误区:天然甜味≠一定升糖或发胖。芒果虽然含糖,但其营养结构更复杂。它富含膳食纤维、抗氧化物质和多酚类成分,这些物质可以延缓糖分吸收,减少血糖快速波动,同时改善机体对胰岛素的反应。

此外,芒果还含有维A、维C以及钾、镁等营养素,有助于整体代谢健康。也正因为这种“营养组合”,它对血糖的影响,并不像精制糖或甜点那样单一直接。

不过,这项研究样本量较小,且对象集中在特定人群,因此还需要更多研究进一步验证。但从目前证据来看,把芒果作为日常水果的一部分,是相对安全且有益的选择。当然,“每天两大杯”对很多人来说并不现实。更合理的做法,是将芒果作为多样化饮食的一部分,与其他水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白搭配食用。

何利

半根苦黄瓜下肚,男子肝衰竭送医! 这些“发苦”的蔬菜千万别吃

近日,福建一名男子吃了半根苦黄瓜,1小时后出现剧烈恶心、呕吐、腹痛腹泻,送医后转氨酶爆表,确诊为葫芦素中毒,处于肝衰竭状态。

很多人以为黄瓜发苦很正常,瓜蒂部位本就带点苦味。但正常的黄瓜几乎不含葫芦素,即便瓜蒂有微量苦味也在安全范围内。一旦黄瓜生长中被虫咬伤或基因突变,就会大量生成葫芦素B。这种毒素性质稳定,耐高温,爆炒水煮都无法分解——炒熟了,毒性还在。

葫芦素B会直接攻击肝细胞,导致肝细胞坏死、转氨酶急剧升高,严重时可能引发急性肝衰竭。轻度中毒表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻;重度可能出现黄疸、肝区疼痛,甚至危及生命。

不只是黄瓜,苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜、西葫芦等葫芦科蔬菜都有这个风险。正常情况下都不应有明显苦味。如果吃到发苦的蔬菜,尤其是异常浓重的苦味,千万别以为“苦能清热”或“加点糖就没事了”,请立刻停止食用并漱口。如果已出现恶心、呕吐等症状,务必尽快就医。

很多人习惯把发苦的瓜瓤挖掉继续吃,但葫芦素B会通过汁液扩散到整个果实,挖掉苦的部分并不能保证安全。最稳妥的做法只有四个字:整根扔掉。

国家公共营养师 宁娟