

7 种食材堪称夏季“良药”

夏季具有“暑”、“湿”的气候特点,由于天气炎热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳,倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。

苦瓜泻火

夏为暑热,五脏属心,容易让人心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的上火。《滇南本草》记载:苦瓜入心脾胃三经,可以泻火、清暑、益气、止渴。从营养学角度看,苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能增进食欲、健脾开胃,缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用,尤其适合糖尿病患者夏季食用。

烹调方法并无太局限,快炒、凉拌、煮汤都不错。不过,苦瓜性寒,易伤脾胃,特别是孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。

绿豆解毒

绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水,是夏季防暑佳品。《随息居饮食谱》记载:“绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。”从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,



图 TP

质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解毒作用最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

绿豆的食用方法更是多种多样,绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

陈醋开胃

许多人一到夏天就没食欲,这是因为夏季易出现津液耗伤,暑湿困脾,影响脾胃的运化功能。此时,可适当吃点醋。醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。

炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋,不仅能给改善菜品口感,也有

助消化吸收,增进食欲。平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蛰头等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖,而醋酸还具有抑菌作用,能对食物起到很好的保护作用。

大蒜杀菌

大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌。特别是生吃杀菌效果最好,其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触,形成具有保健作用的大蒜素。

拌凉菜加点蒜末,炒青菜加点蒜蓉,都是很健康的吃法。需要注意的是,用大蒜炆锅时油温不宜过高,烹调时间不宜过长,建议减少高温对大蒜素的破坏。

海带降脂

夏季出汗多,血液黏稠度高,高血脂症患者不妨吃点降脂食物,而海带是不错的选择,其中含有的褐藻酸钠、海带淀粉等有降脂、降压功效。

夏天还是吃夜宵的时节,摄入大量油腻食物也会升高血脂,此时将海带煮熟后切丝,加入陈醋或米

醋,与白菜丝一起拌着吃,不仅美味,还能消食解腻。

鸭肉滋补

夏季消耗较大,清热解暑的同时也应该适当进补。鸭属水禽,不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分,而且鸭肉不温不热,可补虚生津、利尿消肿,适合容易上火的夏季吃。

但由于鸭皮中的脂肪含量较高,食用时最好将鸭皮剔去。

生姜驱寒

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮,易受风寒;冷热交替可能导致受凉感冒、腰酸酸痛。生姜可解表散寒,温肺止咳。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,促进消化,有助增进食欲。早上胃中之气有待升发,此时吃点姜能健脾胃。可以喝生姜大枣汤或晨起含姜片。

最后提醒大家,夏季一定要避免病从口入,饮食上应清淡、节制,注意补充水分,切忌恣食生冷,损伤脾胃。

(摘编自生命时报)



图 TP

最近两年,关于“空心西红柿打了植物激素”的传言在网上广为传播,传言称,“空心的、带尖尖的、外表红里面绿的西红柿都打了植物激素,这些西红柿有毒不能吃”。那么,植物激素到底是什么?空心西红柿与植物激素有什么关系?打了植物激素的西红柿还能吃吗?

在回答这些问题前,我们先来了解一下什么是植物激素。据《北京晚报》报道,动物的生长发育需要靠体内的激素进行调控,植物亦是如此。植物也会合成各种植物激素,负责调控植物的发芽、生根、开花、结

果、休眠、脱落等过程。植物激素包括生长素、赤霉素、细胞分裂素、脱落酸、乙烯等。如果植物激素的合成发生障碍,植物的生长、发育就会受到影响。随着各类植物激素的结构和作用被研究清楚,人类已经可以提取或人工合成某些植物激素或结构类似物,人为调控植物的生长发育过程,这些物质被称为植物生长调节剂。

西红柿空心、里外颜色不一样是因为打了植物激素吗?据央视网报道,某些植物激素的确能促进西红柿果实的坐果和果实膨大,如果

空心西红柿打了激素不能吃? 你可能误会了植物激素

使用的植物激素浓度过高,则可能导致西红柿空心。但导致西红柿空心的原因很多,包括光照不足、养分供应少、受精不当、外界温度过高、施肥施肥不当等。同时,空心是瓜果种植常碰到的一种生理性病害,空心西红柿属于畸形果实,但其只是形态有点问题而已,并不能说明其有害。与此类似,属于畸形果实的还有尖形、桃形、瘤形、带疤的西红柿,这主要是由其花芽分化的质量决定。另外,西红柿的颜色主要受基因调控,果皮和果肉由不同基因组合会表现出不同颜色,这些都跟植物激素没有太大关系。

那么,打了植物激素的西红柿还能不能吃?据新华网报道,所谓的“打了植物激素”,大多是指使用了植物生长调节剂。在国际上,至今为

止从未发生过因植物生长调节剂残留而引起的食品安全事件;在我国,使用过植物生长调节剂的农产品对消费者来说也是非常安全的。其原因包括:

- 1.与其他农药相比,植物生长调节剂虽然被纳入农药范畴管理,但却不是传统意义上的致病、除草的农药,其产品大多属于低微毒性,有些因为几乎无毒而被列入不需要制定残留限量的豁免清单。
 - 2.由于植物生长调节剂用量微小,过量使用反而会起反作用,农民也不大可能大量使用,所以植物生长调节剂在农产品上的残留很低。
- 因此,只要是在正规商店购买的西红柿,消费者在食用时就不必过于担心。

(摘编自人民网)

吃坚果能降低房颤心衰概率

瑞典研究人员发现,一周吃三次或更多坚果会降低18%的房颤概率。这也有助于降低心力衰竭的概率。该研究称:“即使稍微多吃一点坚果,也能导致这一人群中房颤和心力衰竭发病率的降低。”

瑞典斯德哥尔摩卡罗林斯卡研究所的苏珊娜·拉尔森博士说,坚果富含不饱和脂肪酸、蛋白质、纤维、矿物质、维生素E、叶酸和其他化学物质。以前的研究表明,吃坚果可能具有抗氧化和抗炎作用,可以改善血液胆固醇,帮

助血管更好地工作,并防止体重增加。研究人员分析了瑞典两项研究的数据,其中61364人完成了一份关于饮食习惯的问卷,并接受了17年的跟踪调查。结果发现,每周多吃一份坚果会使患房颤的概率降低4%,吃适量(但不是大量)坚果的人心力衰竭较少。而且,吃坚果的人比不吃坚果的人生活方式更健康,基本没有吸烟或有高血压病史。他们体重更轻,更加经常锻炼,摄入了更多的水果、蔬菜。

(摘编自中国妇女报)

健康养生

责任编辑:郭爽
微博: <http://txinmin.cn/guoguo11>
邮箱: 9773859@qq.com
热线电话:22897276



专家·高考期间莫盲目「进补」

高考前夕,一些家长为了给考生进补,不仅购买保健品给考生服用,还青睐于给考生一些安神、滋补的中药。专家提醒,高考前,考生面临压力,易造成精神紧张、焦虑、失眠,主要是心理因素引起,考生应保证睡眠、注意营养、适度运动,不要盲目服用中药或保健品。

有医生表示,有的家长为了让孩子振奋精神,购买人参、西洋参、麦冬等给孩子服用。其实这类药物用得对可能有点好处,用得不对,可能适得其反。无论中药还是西药都是用来治疗某种病症的,均存在不同程度的不良反应,考生在没有任何病症的情况下,不宜盲目服用中药和保健品。

专家建议,考生在考试期间尽量不要服药,如果需要用药,在用药前要咨询有经验的医生,让医生根据具体病情开处方,不要随意在网上购买药物,万一买到假冒伪劣药品,造成的危害更大。

摘编自新华网

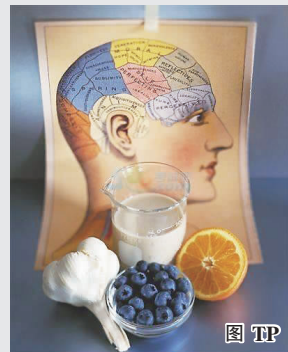


图 TP

上海殡葬服务(中国)有限公司
上海祥云殡葬服务有限公司
荣获
信用中国·(行业)最具竞争力十大创新品牌
张洪宝 总经理
信用中国·(行业)十大改革创新杰出人物
网址: www.shbzfw.com 电话: 400-7050-448

宝山月浦安息灵园
信用编码: 75434025
荣获
全国11315诚信会员单位
质量信誉等级双优单位