

北方人吃面,南方人吃鸡鸭

这份二伏天的养生全攻略请收好

本报综合报道

“

当中伏到来,就意味着酷暑真正地无处不在。中伏也叫做二伏,指的是夏至过后的第四个庚日,也是一年中最热的时候。在这样高温闷热的天气里,人们的饮食该吃什么?又该注意什么?

”

专家建议应该注意要以清淡为主,因为这时人体的消化液分泌的比较少,胃酸如果分泌过少的话就会导致消化能力下降,因此多吃一些清淡的食物除了容易消化之外,同时还能保证人体营养的供给。

此外,中医上讲夏季归心,而心喜凉,宜食酸,所以夏季应适当地多吃一些酸性的食物。比如可常吃些小麦制品、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等,也可吃些凉拌苦瓜、莲藕(凉血)、拌芹菜叶(降压)等。中医注重天人合一,阴阳互补,因此,在夏季人们要多吃酸甘的食物外,尽量不吃辛辣温燥食物。还要避免生食冷饮过度导致伤及人体内的正气而诱发疾病。

北方(包括东北地区和北京)都是“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。南方人入伏时吃的东西不象北方那样整齐划一,而是各有不同,略举一二:上海“头伏馄饨二伏茶”,杭州“头伏火腿二伏鸡”,南昌“头伏吃鸡二伏鸭”。



二伏吃面

二伏吃什么面?用新小麦磨成面粉煮汤吃,吃后出一身汗,新粮营养丰富,发汗可以驱病。除了喝热汤面,还可以吃过水面。将煮好的面条用凉水过出,拌上蒜泥,浇上卤子,不仅刺激食欲,而且“败心火”。

伏里还可以吃“炒面”。所谓炒面,是用锅将面粉炒干、炒熟,然后用水加糖拌着吃。这种吃法汉代已有。唐宋时更为普遍,不过那时是先炒熟麦粒,然后再磨面食之。唐代医学家苏恭说,炒面可“解烦热,止泄,实大肠”。

二伏吃鸡鸭

民谚云:“起伏吃只鸡,一年好身体。”三伏天里人的体能消耗较多,须适当补充营养。在烧鸡时可适量加入生姜,生姜性温,可以调节人体在夏季内外温差,使得人体适应外界环境,起去湿强身的作用。

其实二伏吃鸭比鸡更好,因为鸭肉特别适合夏季食用,鸭属水禽,性寒凉,特别适宜体内有热、体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水

肿的人,能从鸭肉中获得夏天急需的蛋白质等营养,而且能防治疾病,老话说得好:“防苦夏,吃吃鸭”。

此外,二伏借茶消暑也是不错的选择。专家指出,夏季喝茶不但可以驱暑消夏,还有很多保健效果。茶叶所含的儿茶素、胆甾烯酮、咖啡碱、肌醇、叶酸、泛酸等多种成分,不但有解除油腻,帮助消化,减肥作用,而且还对心血管疾病如高血压、冠心病等有一定的防治作用。

夏季最宜喝绿茶,“春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。”一年四季要根据茶的品种来选择才会达到最佳效果。夏季,以饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒,可以清热、消暑、解毒、止渴、强心。

喝茶虽好,但也有讲究。夏日饮茶尤其要讲究科学性,否则对身体有害无益。喝茶最好不要空腹喝,两餐之间或餐后一两小时最佳。不要饮用过热的茶。温度过高的水,对口腔、咽部、食管及胃的黏膜都会产生烫伤而致充血,久而久之可导致炎症。



健康百科

夏季出汗,小心低钾引发心律失常

近日,炎热的天气导致心脏病患者日益增多,浙江省人民医院心血管内科的接诊量也呈上升趋势,该院心血管内科主任医师王利宏说,夏天人体大量出汗,汗液中带有钾离子,容易出现低钾的状况。

一般来说,钾可以从食物中摄取,并通过汗水、大小便排出,人体能够自行调节其动态平衡。但高温天气易大量出汗,再加上这个季节部分人会出现食欲减退的情况,体内的钾便开始“入不敷出”。

通常,低钾的表现全身乏力、酸痛,手脚麻木,及时发现并就诊不会有什么大麻烦,但低钾严重的情况下可能会诱发心律失常,甚至出现心脏骤停等一系列心脏问题。

王利宏建议,夏天在运动或其他原因大量出汗后,不要单纯靠白开水补充水分,应该喝点温盐水补钾。不过,盐水也注意不应过量,高钾同样会引发心脏问题。

(通讯员 张慧丽)

大热天浑身没劲 三招缓解疲劳

本报综合报道

中医认为,气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因,而且两者常同时存在。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁介绍,可以通过三个方面缓解夏季疲劳。

适度运动。运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。

适当午睡。适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血,给下午的工作和学习充电。

清淡饮食。夏季湿重,脾胃功能容易受到影响,特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

健康小贴士

不想吃外卖又没空做饭该怎么办? “时尚饮食”帮助你改变生活方式

本报综合报道

吃外卖和自己做饭,两者如何抉择?很多上班族都深受这些问题的困扰。而近几个月,健身圈流行着一种时尚的饮食生活方式 Meal Prep(提前备餐),它的出现,使得很多健身爱好者与上班族纷纷效仿。

事实上 Meal Prep 是流行于欧美健身圈的一种饮食方式。由于健身人群对饮食要求严格,他们通常一次性按照规划好食谱,然后准备好未来几天的饭菜(一般是一周),冷藏或冷冻储存,每天吃的时候取出一份加热后食用。它最大的好处是可以帮助每个人按照饮食计划摄取营养均衡的食物,避免因身边

没有现成的健康餐而乱吃垃圾食品。这个食谱是根据自身的健康需求、经济需求设置。

不过,大家必须清楚地认识到,Meal Prep 并不是隔夜菜。与现做现吃相比,尽管在冰箱储存时期和复热时营养流失不可避免,可蛋白质、矿物质等大多数营养素都不会受影响,除了维生素损失较多。只要每天摄入适量富含维生素 C 的新鲜水果,就能很好地弥补 Meal Prep 的不足。

那么,该怎么样做一份合理的 Meal Prep?首先要准备一个高品质的储存容器,将提前准备好的食

物按比例分装。带盖的玻璃密封容器是第一选择,塑料容器容易变形、漏气;然后准备一周的蛋白质时,保持简单就好,味道可以之后再添加调整。蛋白质来源第一推荐就是鸡胸肉,便宜又非常好烹调,其他还可选择鱼肉或瘦牛肉;最后选择调味时料,要分装在不同的容器中。

人们可以选择周末进行一次采购,然后把原料大概处理后分装并放在冰箱里保存,肉类可以腌制冷冻,工作日就可以不必花心思吃什么,又能保证均衡营养。比起天天吃外卖或者每天做饭,这个方法要更健康,也更轻松。