

夏季吃水果要“门当户对”

对于喜欢吃水果的人来说,盛产水果的夏季是一个可以大快朵颐的好机会。吃水果是公认的健康饮食习惯,不过,水果也要“食之有道”,每一种水果的营养价值各不相同,传统医学也认为水果分为寒凉、温热两大类,体质不同的人适宜吃的水果也不一样。夏季吃时令水果,体质和性味要“门当户对”。

体质偏热 可多吃些寒凉水果

夏天的水果多属于寒凉性多,比如梨、苹果和各种瓜类。一般来说,实热体质的人夏天代谢旺盛,交感神经占优势,出汗多,经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘。夏天特别喜欢吃凉的食物。所以,热体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。

推荐水果:西瓜

西瓜是夏季最受欢迎的水果之一,有清热解暑、利尿的作用,是夏季最适宜吃的时令水果。西瓜富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等,对高热口渴、暑热多汗、肾



炎尿少、高血压等有一定的辅助食疗功效。

西瓜虽好,但属寒性食物,易伤脾胃,所以脾胃虚寒,平时有慢性胃炎、肠炎、十二指肠溃疡等或大便稀薄等人最好少吃。正常人也宜食用过量,否则会损伤脾胃而引发消化不良或腹泻。

需要提醒的是,习惯不要买来放在冰箱冷藏两三天再吃,更加不建议切开冷藏。即使覆盖了保鲜膜,西瓜的营养成分还是会被氧化,变得不新

鲜,食用后容易引发腹泻。此外,夏季感冒发烧时,常常会借助进食西瓜来补水、退烧,对于风热感冒有一定作用,但对于风寒感冒及感冒初期,由于西瓜属于甘寒食物是不宜食用的,特别是有胃寒、无汗等症状时更不宜食用。

推荐水果:香瓜

香瓜又称甜瓜,是夏令消暑的瓜果,其营养价值可与西瓜媲美。据测定,甜瓜除了水分和蛋白质的含量低于西瓜外,其他营

养成分均不少于西瓜,而芳香物质、矿物质、糖分和维生素C的含量则明显高于西瓜。中医认为,甜瓜具有消暑热、解烦渴、利小便的显著功效。不过,甜瓜性寒,有十二指肠及胃溃疡、慢性肠炎、脾胃虚寒、寒积腹胀或腹痛腹泻、小便频多、心脏病等人要慎用甜瓜。普通人也不宜大量常吃,因为甜瓜水分很多,吃太多会冲淡胃液,伤胃引起消化不良或腹泻。

寒性水果还包括:梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、柚子、苹果等。

虚寒体质 可用温性水果暖身

虽说夏天寒凉性水果比较多,但在众多水果中,荔枝、桂圆、杏等温热性水果也相当受欢迎。尤其对于虚寒体质的人来说,由于这类人气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,四肢即便在夏天也是冷的。相较而言,这类人的面色比一般人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。因此,这些人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

推荐水果:荔枝

荔枝是夏季岭南地区常见的水果,味道鲜美。“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”便将荔枝的诱惑力写到了极致。荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等,是对人体有益的水果。荔枝能补充人体大量水分,起到清凉解暑的作用。荔枝还具有生津和胃的功效,津液不足的人可以多吃一些。但是荔枝性热,阴虚火旺、舌苔发红、有内热的人不宜多吃,否则会引发恶心、腹泻、头晕、四肢无力的不良反应。

推荐水果:桃

水蜜桃是一种营养价值很高的水果,含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B、维生素C等成分。此外,水蜜桃还含有丰富的碳水化合物,可以为人体提供多种热量和水分,给人一种清凉爽口的感觉。水蜜桃虽好吃,但胃肠功能不良的老人和孩子不宜多吃。这种性温的水果多吃会伤胃,令人胃胀胸闷。温热性水果还包括:桃、桂圆、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

(中国经济网)

健康厨房

清凉夏天

水果可入菜谱



水果不仅可以生吃,随着人们养生观念的进步,越来越多的水果入菜食谱出现。有人会觉得水果经过煎炒、烹炸会破坏维生素,的确存在这个问题。但是如果选对了入菜的水果种类,不仅可以大大增添夏日菜肴的风味,还可以扭转水果本身的寒热属性,把不适宜吃的水果加工成适宜吃且兼具养生功效的夏日时令菜。

推荐菜品

木瓜鲜鱼汤

配料:鲤鱼1条、木瓜50克,豌豆苗10克,红枣5颗,同仁堂阿胶20克,花生仁20颗,姜片、葱段、高汤、香油、盐、料酒、味

精、胡椒粉各适量。

做法:1.将鲤鱼洗净,在鱼身两面各剖4~5刀,将盐、料酒均匀涂抹在鲤鱼内外,略腌。2.将红枣、花生仁洗净,花生仁放入碗中开水烫化。3.锅中放少许油,将鱼两面煎黄,加入高汤烧沸,撇去浮沫,加入红枣、木瓜块、姜片、葱段、料酒、胡椒粉炖30分钟,将鱼取出放入大汤碗中。4.在汤中加入烫化的同仁堂阿胶、花生仁、盐、味精煮沸,放进豌豆苗略烫,倒在鱼上,淋少许香油即可。

提示:木瓜是寒性的水果,对于体质多虚寒的女性来说其实不建议多吃。这道汤因为添加了阿胶,可以有效地补气补血,还能改善肌肤。

健康资讯

爱喝甜饮料易得脂肪肝

美国农业部吉恩梅尔人类老龄化营养研究中心和塔夫茨大学的研究者发现:每天饮用含糖饮料的坏习惯会增加人们患上非酒精性脂肪性肝病的风

险。研究者选取了2634名参与者,他们中的大部分人都都是中年白人,且都参加了美国国家心脏、肺和血液研究所组织的健康对后代和第三代群组影响研究。调查问卷中的

含糖饮料包括了含有咖啡因的可乐、不含咖啡因的碳酸饮料、混合果汁、柠檬水和非碳酸类的果汁饮料等。研究者用计算机断层扫描技术对参与者肝脏周围的脂肪数量进行了检测。分析结果显示:与饮用不含糖饮料的参与者相比,每天饮用含糖饮料超过1份的参与者非酒精性脂肪性肝病的患病率较高。在考虑了年龄、性别、

身高体重指数、饮食和生活方式等因素后,两者之间的相关性依然成立。

发表在《肝脏病杂志》上的这项研究成果表明:含糖饮料与非酒精性脂肪性肝病和其他一些慢性疾病间存在着关联。含糖饮料是“空热量”(含有高热量,却少量或缺乏基本维生素、矿物质和蛋白质)的来源,人们需要控制其饮用量。

(中新网)

专家:吃鸡蛋不会“伤心”

有观点认为,蛋黄中含有大量胆固醇,会伤害心脏。北京大学公共卫生学院马冠生教授指出,这种说法是错误的。

马冠生表示,事实上人体自身产生的胆固醇远远高于食物中摄入的

胆固醇。而且,血液胆固醇水平的复杂程度远远超过人们的想象,增加饮食胆固醇对于血液中胆固醇含量并不构成重要影响。英国心脏基金会的最新研究成果也说明,每天吃一个鸡蛋是相当安全的。

另外,蛋黄中还含有多种维生素和微量元素,以及胆碱、叶黄素、欧米伽3脂肪酸等多种有益健康的成分。澳大利亚心脏基金会就推荐:每周6个鸡蛋应成为健康平衡饮食的一部分。

(新华网)