盛夏喝什么汤水可预防中暑?

在很多人的印象中,藿香正气是防中暑和解暑的良药,但专家介绍,如果是由于长时间暴露在烈日下,导致出现头晕、乏力、体温升高等症状的话。首选方法应该是补充水分,这个时候如果盲目服用藿香正气水,反而可能使病情加重。

不要等严重中暑时再去想办法,平时就该喝点解暑的汤汤水水,才能健康平安过一夏。

1.丝瓜汤

当暑热炎炎的夏日,人们注目于能以苦攻苦的苦瓜的时候,其实消暑别光记着苦瓜,丝瓜解暑效果并不输苦瓜。丝瓜可入汤,取250克丝瓜切块,瘦猪肉200克切片,加适量水炖汤,食盐调味食之,是解除暑热烦渴的好汤。

2.西瓜翠衣水

如果烈日天,外出时间太长,感到轻微的头晕、恶心,可取西瓜翠衣6g,丝瓜皮6g,荷叶6g,金银花9g,竹叶6g,放入两大杯水煎煮,煮到约剩一杯药液时关火,晾温后喝下去,然后平躺在床上休息,出出汗。

这个药方是《温病条辨》中的名方,其中的金银花、荷叶、竹叶都有清热作用,而西瓜翠衣和丝瓜皮都有着解暑利尿作用,因此可以祛暑解热。

3.三白饮

降暑祛湿,不妨试试三白饮,"三白"分别是白茅根、白扁豆、白木耳。在中药店抓白茅根100g、白扁豆10g、白木耳10g,用砂锅煮15~20分钟,每天喝2~3次,在消暑利湿方面有一定功效。

白扁豆药食两宜,有补脾化湿的功效。白茅根的主要功效是清热止咳,生津利尿。白木耳,即常吃的银耳,它性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可滋阴润肺,能增强人体免疫力。将这三款白色食材搭配在一起合用,清热养阴、消暑利湿、健脾开胃之功效会更加明显,男女老幼都可饮用。

4.玉米须水

玉米须水非常适合在夏天饮用,除了清热解毒、利尿祛湿之外,还能降血压、血脂、血糖等功效,尤其适合"三高"人群。

相对于其它解暑汤,玉米须水成本很低,最简单的做法无疑就是煮玉米时连须洗净一起煮,煮到玉米熟,剩下的水就可以喝了,很实惠。

5.三豆汤

夏季食用三豆汤可利尿解暑、清热解毒。夏天很多地方有暑湿,胃口不好,而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。

夏天吃豆推荐三豆汤(赤小豆、绿豆和黑豆)。绿豆是夏季清热解暑的常用食材;夏季食用赤豆能够消除水肿,并可利尿;至于黑豆,虽没有解暑功能,但黑豆的营养价值要高于绿豆和赤豆,可用来均衡营养。煮三豆汤前,先将豆子泡几个小时,然后用小火慢熬至三种豆煮烂,三豆汤就做好了。

6.菊叶蛋汤

夏季适当吃"苦"可消暑,菊叶属苦味野菜,正适合夏天吃。菊叶和鸭蛋都是偏凉性的食材,本身就有一定消暑作用,而且菊叶有丰富的维生素和矿物质,鸭蛋有优质蛋白,相互搭配,营养更好。菊叶蛋汤制作简单。将菊叶放入开水锅中,等水再次翻滚时加入打好的鸭蛋液。形成蛋花后再煮一分钟即可。

7.话梅菊花茶

盛夏高温季节可以泡杯话梅菊花茶喝,清凉解暑。

做法:准备话梅3~4颗,胎菊或杭白菊3~5克,冰糖或蜂蜜若干。注意挑选颜色呈棕色、表皮干燥并有皱纹的话梅,和菊花一起放入锅里煮,煮开即可,最后可放入少量冰糖或蜂蜜调味即可。平时感觉眼睛干涩,还可放些枸杞一起煮。话梅菊花茶酸甜解暑,能适当补充因出汗丢失的电解质。跟西瓜汁相比,喝多不会损伤脾胃。

8.绿豆海带粥

炎热的天气会使人热耗阴津,内风易动,解暑可试试绿豆海带粥,用绿豆、海带各100g、粳米50~100g,先将海带洗净切碎,与绿豆、粳米同煮成粥,每日一次长期当晚餐使用,可清热、养阴、解暑、降压。

9.石斛炖汤

据说,乾隆独爱用铁皮石斛滋阴养生,炖汤、喝酒、喝茶,大宴群臣,他都是必用铁皮石斛。暑热时可取鲜铁皮石斛12克(或铁皮枫斗5克),老鸭一只炖汤,不仅生津止渴,还能益气解暑,夏天或上火时服用最好。铁皮石斛对身体具有非常好的保健作用,《本草纲目》中记载铁皮石斛可以"轻身延年"。

10.酸梅汤

酸梅汤中的两种主要成分是乌梅和山楂,乌梅气味酸平,具有止渴敛汗作用。而山楂具有消食、降脂、化淤功效。酸入肝,两大主料搭配煮汤,不仅有酸甘化阴、生津止渴、解暑作用,还有滋阴养肝、解毒排毒功效。

做法:准备乌梅(50克),陈皮(5克),丁香(2粒),桂皮(少量)以及适量白糖。将乌梅洗净、去核,与陈皮、丁香、桂皮一起用纱布包好,加一升水,煮开后改小火熬30分钟,放入白糖调味。

注意:准妈妈不宜饮用酸梅汤,胃溃疡等胃不好的人要少喝,儿童及胃溃疡患者也要少喝或稀释后再喝,以免对胃造成刺激。 (人民网)

空腹吃荔枝 过量当心低血糖

民间有"一颗荔枝三把火"之说,荔枝到底该怎么吃?广州市第一人民医院中医科副主任医师李湘力提醒,荔枝美味但也不能多吃,过量进食可引起低血糖。

中医认为荔枝肉性平味甘,有补益肝脾,生津止渴,益智补脑的作用,干品能补元气,为产妇及老弱补品。很多街坊说吃多了荔枝出现"上火"的症状,咽喉发炎、口干舌燥、牙龈肿痛等。李湘力解释,"上火"和"荔枝病"都是荔枝中果糖惹的祸,荔枝中的甜味是由大量果糖提供的,果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收、利用。

食用大量荔枝,大量果糖就聚集在血管里面,从而出现转化酶"供不应求"状态,不能及时将果糖转化为葡萄糖,同时,果糖刺激人体分泌大量胰岛素,使肝脏调低血糖浓度,导致血液内葡萄糖供应不足。再加上大量摄入荔枝,减少了其它食物摄入量,进一步减少葡萄糖供给,从而引发低血糖症状,甚至出现低血糖脑病,出现恶心、汗出、乏力,继而引起高热、抽搐、昏迷等症状。

"荔枝,一般人群均可食用,尤为适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者,贫血、胃寒者。"李湘力说,这类人群常常是面色苍白无华,唇甲淡白,喜暖怕寒,手脚冰凉,腰膝酸软,女子伴随月经量少,色淡,大便稀溏等症。这类人群吃适量荔枝对身体是有益的。

"空腹不宜食用荔枝。对于阴虚火旺体质、湿热体质的人群,建议少食用荔枝,这类患者常面红目赤、感觉口干口苦,五心烦热,易生痤疮、疮疖,舌红绛,少苔或苔黄厚腻,多食无益。"李湘力提醒。

李湘力建议,成人每天吃荔枝不要超过300克,儿童一次不要超过5颗,最好在饭后半小时内食用。食用时,建议将荔枝去壳拨核,将荔枝肉浸入淡盐水中,然后再取出食用;或将荔枝连皮浸泡在盐水中,然后置于冰箱内再食用,这种方法既爽口,又不易上火。 (《南方日报》)

专家教你配出营养三餐

□ 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 何丽

能量是维持生命的重要物质,摄入过少会危及健康,过多又会造成肥胖并引发慢性疾病。大多数女性每天需摄入能量1800千卡左右,男性需摄入2100千卡左右。营养师通常会根据每个人的自身情况算出其一天所需能量,从而指导三餐。大家如何根据自身需求搭配一天的均衡饮食呢?在这里我告诉大家怎么做。

90千卡为一份

营养中应用最普遍的配餐方法是食物交换份法,通常以90千卡的食物为1份。也就是说,如果一名女性每天需要摄入1800千卡,那么她应吃20份;男性按每天摄入2100千卡计算,则需要吃23份。常吃的食物都有90千卡的对应量。主食:咸面包33克、杂粮馒头40克;蔬果:生菜600克、富士苹果216克;肉类:带鱼71克、纯瘦肉50克;蛋奶:鸡蛋50克、纯牛奶160毫升;食用油:花生油10克;零食:巧克力17克、曲奇夹心饼干18克、核桃14克。同样是90千卡的食物,体积大小各异,同类食物中建议选择体积大且加工精度低的食物。

营养搭配三原则

下面为大家介绍了日常配餐中食物搭配的3个原则:

粗细搭配。是指将五谷杂粮和薯类纳入主食,如将土豆、山药、地瓜蒸一下替代部分主食,或用杂粮面做成馒头、面条或粥。粗细搭配可以增加膳食纤维、矿物质和维生素的摄入量。

荤素搭配。这里的荤不仅指畜禽肉和水产类,也包括提供优质蛋白的蛋、奶,每顿饭最好有上述食物中的至少一类,同时搭配素食类(五谷和蔬果),这样可避免荤多素少导致的膳食纤维不足及能量超标。

干稀搭配。如果一顿饭都是固体食物,会让人觉得难以下咽,所以建议每餐干稀搭配,比如早餐有牛奶或者杂粮粥,中午有汤,晚上有汤面。

以大多数女性每天摄入1800千卡能量为例,我们运用营养搭配原则来设计出一日三餐。

早餐:咸面包2份2片(对应面粉50克),鸡蛋1份1颗,纯牛奶1.5份1包,蚝油生菜(生菜0.3份180克、橄榄油1份10克、蚝油少许)。

午餐:杂粮馒头3份120克(对应面粉75克),蒸地瓜1份100克,大白菜豆腐肉丝汤(大白菜0.4份212克、北豆腐1份100克、肉片1份50克、花生油1份10克)。

加餐:红富士苹果1份216克,核桃0.5份7克。

晚餐:汤面3份225克(对应面粉75克),白灼西兰花(西兰花0.3份75克、橄榄油1份10克),蒸带鱼(带鱼1份71克、蒸鱼豉油少许)。

配餐注意事项

具体每个人每天需多少能量可以通过公式计算:能量=理想体重(千克)×每千克理想体重每天需要能量(千卡/千克理想体重/天)。其中理想体重(千克)=身高-105,每千克理想体重每天需要的能量可以根据大多数轻体力劳动者的体质指数(BMI=体重(kg)/身高(m)2,BMI<18.5为消瘦,BMI在18.5~23.9为正常,BMI在24~27.9为超重,BMI≥28为肥胖)来计算。其中,消瘦者应为35千卡/千克/天,正常者应为30千卡/千克/天,超重、肥胖者应为20~25千卡/千克/天。

计算出所需能量后,各类食物的搭配范围可参考中国居民膳食宝塔。谷类200~300克,薯类50~100克,蔬菜300~500克,水果200~350克,畜禽肉40~75克,水产品40~75克,蛋类40~50克,奶类300克,大豆类20~25克(25克对应豆腐干/丝/皮50克、北豆腐100克、南豆腐150克、内酯豆腐200克),坚果5~10克。减肥者、糖尿病人、血脂异常者都可参考以上配餐原则配餐,痛风病人在上述原则基础上还要注意选择低嘌呤食物,且每天肉类控制在120克以内。