



夏季

清热解毒的食物有哪些

北京已经进入盛夏模式。气温飙升,最高气温甚至越过了35摄氏度的“高压线”。中医认为,暑乃夏季的主气。暑为火热之气所化,暑气太过,伤人致病,则为暑邪。因此,夏季的食材选择应多多选择清热、消暑之物,健脾益胃,以清淡爽口、利水渗湿、富含营养、易于消化的食物为主。那么夏季常用的清热解毒的食物有哪些呢?资深“吃货”们不妨看过来——

绿豆:解毒上品

中医认为绿豆可解百毒,能帮助体内毒物的排泄,促进机体的正常代谢。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣,有清热解毒、明目退翳之功。

胡萝卜:富含维生素

胡萝卜中所含的琥珀酸钾,有助于防治便秘,使人容光焕发。胡萝卜中所含的胡萝卜素有助于清除人体内的自由基,所含的B族维生素和维生素C等营养成分也有润肤的作用。

薏仁:缓和清热

薏仁又名薏苡仁,是一种常用的中药,又是普遍、常吃的食物。薏仁性味甘淡微寒,有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。薏仁又是一种美容食品,常食可以保持人体皮肤光泽细腻,对改善粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑,对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有一定效果。从

清热的角度来看,属于缓和的清热祛湿之品,中医常用其来调理脾虚腹泻、肌肉酸重、关节疼痛、水肿等症状。

黄瓜:排毒养颜两不误

黄瓜清热利水、解毒消肿、生津止渴,有助于改善身热烦渴、咽喉肿痛,眼疾风热,小便不利等病症。需要注意的是,黄瓜最好不要选择高温烹饪,长时间的炒或者煮,黄瓜中的很多营养元素都会丢失。

此外,夏天还可多喝茶来清热解毒。建议将菊花、枸杞茶、决明子搭配着煮成草花茶来喝,能够缓解口干舌燥、便秘、烦躁易怒等不适症状。酸梅汤、山楂、乌梅、甘草、洛神花等则有生津止渴的作用,也适合夏季饮用。



专家:盛夏要喝温开水

夏天,应该养成喝温开水的习惯,尽量少喝或不喝冷水或冷饮。

据科学家研究,用红外线温度记录仪对在炎热的气候下,喝温饮和冷饮的两名志愿人员的皮肤进行测定表明:温饮能降低皮肤温度1℃~2℃,而冷饮只能使口腔周围变冷。同时,两组人员的自我感觉不同,喝温饮者感觉清凉舒适,渴感全消;而用冷饮者则周身不畅,

渴感去之又来。与体温相近的温水分子能较快排列整齐地进入肠壁,所以能解渴。另外,喝了温饮出点汗,可带走体内部分热量,这样饮水对身体无害。反之,冷饮要从口腔、肠胃吸收很多热量,内脏器官骤然遇冷,轻则会影响消化功能,重则引起胃痉挛和腹泻。因此,盛夏还是以温饮为好。

(健康时报)

营养厨房

三碗养生粥喝出如水肌肤

云南省第一人民医院中医肛肠科护师 余江艳

中医认为,夏季食补重在健脾利湿,开胃消食,药粥疗法,可补充气候炎热丢失的水分,又可护养脾胃。简简单单的一碗粥,既能养生还能轻松驱病。尤其是对于爱美的女性来说,夏季来上一碗养生粥让你气色红润,喝出如水肌肤。那么夏季养生喝什么粥好呢?

山药枸杞粥

取粳米150克,山药200克,枸杞50克,白糖适量。将粳米洗净,山药去皮洗净切小块,文火熬煮30分钟成粥状即可。此粥绵软爽口,能消除疲劳、补血明目。

桂圆粟米粥

桂圆肉15克,粟米100~200克。洗净后两者同煮,先用武火煮开,再用文火熬成粥。桂圆肉性味甘温,能补益心脾,养血安神。

木耳大枣粥

取香糯米150克,黑木耳30克,大枣20颗,葡萄干、冰糖适量。将木耳浸泡半天撕碎,然后用粳



米、大枣煮粥,待煮沸后,加入木耳、冰糖,煮沸后成粥。此粥能润肺生津,滋阴养胃,益气补血,补脑强心。

红薯叶才是真正的绿叶菜之王

国家高级中式烹调师 李文冬

以前,红薯叶都被弃之不用,人们只取根茎食用。而近些年,红薯叶保健价值被逐渐得到认可。它是极为优秀的绿叶菜,综合营养价值数一数二,可以说是营养全能王。

红薯叶的胡萝卜素含量达到近6000微克/百克,比胡萝卜还高将近1.5倍,而且其蛋白质在绿叶菜中也是佼佼者,维生素C比柑橘要高出一倍多。其他的营养素含量也都名列前茅。

特别是红薯叶中有丰富的黏液蛋白,它具有提高人体免疫力,增强免疫功能、促进新陈代谢的作用,而且常食红薯叶有一定可延缓衰老的食疗作用。人们在探访长寿之乡巴马时也发现,当地的老百姓就把红薯叶视为“长寿菜”,经常食用。

每逢初秋,红薯叶就成了农家餐桌上的一道不可或缺的美食,它入口爽脆清香,带着淡淡的黏液,后味回甜。

这么好菜,在购买时一定要注意。九

月份是红薯叶最好的季节,因为红薯成熟才能摘其嫩叶食用。它分两种,一种是绿色茎,一种是红色茎,口感和品质上,红色都优于绿色。另外,要看茎叶的均匀程度,茎叶粗细大小越均匀品质越好。也可以随手再掐掐叶子的茎,能轻轻掐动的说明嫩,如不好掐或有丝状说明老,选择上应该谨慎。

红薯叶的吃法很多,如选取鲜嫩的叶尖,开水烫熟后,用香油、酱油、醋、辣椒油、芥末、姜汁等调料,制成凉拌菜,其外观嫩绿,能令人胃口大开。还可将红薯叶同肉丝一起爆炒,食之清香甘甜,别有风味。

做炖红薯叶菜饼,换换口味也不错。把红薯叶切碎,加入面粉、鸡蛋和水,再放入盐、胡椒粉、亚麻籽油等调料,搅匀。把搅匀的红薯叶平铺在锅中,小火慢慢煎,感觉下面成形,上面浸住即可翻个,煎制两面微黄鲜绿即可。成品可以单吃也可以蘸蒜汁吃,香气扑鼻。

女性吃鱼有特殊好处

鱼肉营养丰富,含大量优质蛋白质,而且脂肪少,吃起来细腻嫩滑,容易消化。近年研究发现,女性更适合吃鱼。除了不易发胖外,吃鱼对她们还有以下特殊益处。

有利胎儿健康生长。丹麦科学家研究发现,经常吃鱼的孕妇出现早产的可能性,远低于平时不吃鱼或很少吃鱼的孕妇。他们还发现,孕期每周吃一次鱼,早产的可能性仅为1.9%,而从不吃鱼的孕妇早产的可能性为7.1%。研究人员认为,鱼肉富含欧米伽3脂肪酸,这种物质可能有防止早产和有效增加新生儿出生时体重的作用。

防乳腺癌。有研究称,日本、韩国、冰岛女性的乳腺癌发生率较低,这与她们经常食用深海鱼类有关。芬兰研究人员发现,鱼类中含有的必需氨基酸和欧米伽3

脂肪酸可抑制癌细胞形成,阻止癌细胞繁殖。如果每周吃两次鱼,可降低乳腺癌的复发率。

防止糖尿病并发症。患糖尿病的女性发生心血管疾病的危险性很高。但国外研究证明,女性糖尿病患者吃鱼越多,16年内发生心脏病的可能性就越小;相比很少吃鱼的,每周吃鱼5次以上的糖尿病人,心脏病的发病率可降低64%。

防中风和心血管病。英国研究人员对8万名34~35岁的女性进行跟踪,14年后发现,每周吃鱼5次,女性中风的发病率可减少52%。

减缓痛经。丹麦科学家让有痛经史的女性每天吃两克鱼油,3个月后,她们的痛经症状得到明显改善。

(王小宜)