小暑时节 这款盛夏佳果食用要控量

小暑是夏天的第五个节气,表示夏季时节的正式开始。在这样的气候条件下,人体因为炎热而出汗较多,消耗增加导致容易疲劳。所以说,小暑节气要尽早做好养生措施。

为了缓解外界天气的炎热,人体通过出汗的方式来散热,而汗出过多会导致人体阴液受损,所以在天气热、出汗较多的时候,可以多饮用一些粥汤类食物来补充水分,如果再加入一些益气降暑的食材。西瓜便是一道最佳消暑食物。

西瓜堪称“盛夏之王”,清爽解渴,味道甘味多汁,是盛夏佳果,西瓜除不含脂肪和胆固醇外,含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等物质,是一种富有很高营养价值的食品。

对心脏和骨骼都有好处

在西瓜中含有很多番茄红素。番茄红素是一种抗氧化剂,可以防止自由基对身体和细胞的损害。一项研究表明,番茄红素对保持心脏健康和骨骼健康也有好处。

预防心脏病和前列腺癌

在西瓜中含有大量的番茄红素,抗氧化成分可以对抗心脏病和前列腺癌。西瓜会立即释放番茄红素。一杯西瓜的抗氧化剂含量比西红柿多40%。

对抗感染

两杯西瓜包含日常β-胡萝卜素的要求,如果低β-胡萝卜素会让你容易受到病毒感染和视力问题。

加速愈合过程

西瓜是产生瓜氨酸的水果之一。瓜氨酸是一种用于伤口愈合和细胞分裂的氨基酸。没有吃过的白肉甚至含有很多瓜氨酸。

克服压力

西瓜是钾的好来源,它可以帮助控制你的血压。正是这个原因使得西瓜成为了与家人一起享用的食物。

然而西瓜虽好,吃也要有度。《本早纲目》中记载,因性寒、解暑,西瓜在古时被叫做“寒瓜”。

1.不要吃得过多

西瓜是生冷食品,一次性吃多了容易伤脾胃,所以,脾胃虚寒、消化不良者应少食为宜,多食则会腹胀、腹泻、食欲下降,还会积寒助湿,导致疾病。一次食入西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,引起消化不良和肠胃道抵抗力下降。

2.糖尿病患者要少吃

西瓜含有约5%的糖分,糖尿病患者吃西瓜过量,还会导致血糖升高、尿糖增多等后果,严重的还会出现酮症酸中毒昏迷,甚至危及性命。如果一次吃25~50克西瓜,对糖尿病人影响不大,所以糖尿病人吃西瓜时要注意适量。

3.感冒初期不要吃西瓜

无论是风寒感冒还是风热感冒,其初期都属于表症,应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为,表未解不可攻里,否则会使表邪入里,病情加重。在感冒初期,病邪在表之际,吃西瓜就相当于服用清里热的药物,会引邪入里,使感冒加重或延长治愈的时间。不过,当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒的痊愈。

4.肾功能不全者少量吃

短时间内大量吃西瓜,使体内水分增多,超过人体的生理容量。而肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力大大降低,对进入体内过多的水分,不能调节及排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。

5.打开过久的西瓜不要吃

夏天气温高,西瓜打开过久易变质、繁殖病菌,食用了会导致肠道传染病。因此,购买西瓜应注意选择新鲜打开的西瓜。

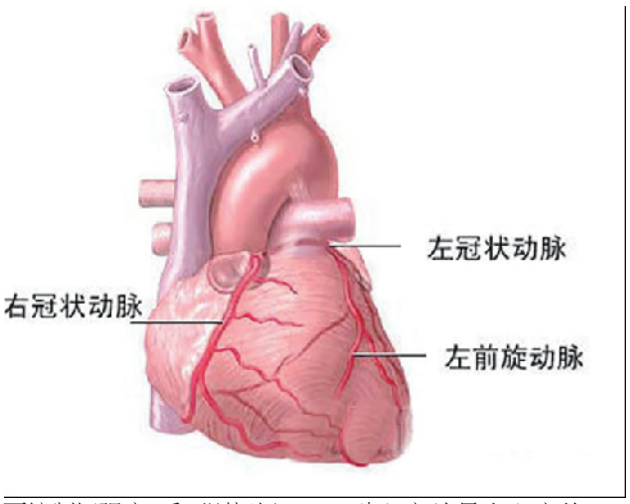
6.冰西瓜要少吃

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。对于有龋齿(蛀牙)和遇冷后即会感到酸痛的牙过敏者,以及肠胃功能不佳者就不宜吃冰西瓜。

(综合)

这个时候做剧烈运动当心引发猝死!

北京医院心内科主任医师 汪芳



当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态

很多人养成了每天运动的习惯,甚至在疲劳之后还做剧烈运动,这是非常危险的事情。运动性猝死是指人在运动中或运动后出现了相应的症状,最终发生非创伤性死亡,主要表现形式为心源性猝死。例如,跑步中猝死多为快速的心室颤动,这是一种极快且无规律的跳动,使得心脏不能有效收缩排出血液,进而导致大脑得不到足够的血液供应。此时若不能及时施救,很容易出现猝死。

在我国,运动性猝死涉及的运动项目主要有跑步、足球、篮球,跑步是发病最多的项目。运动性猝死是不是运动过量导致的?不是,运动过量更多时候只是诱因。有些人看上去特别健壮,实际上可能已经存在某些心脏疾病,只不过平时显现不出来,当运动后心脏负荷增加到一定程度,病变部位才会出现问题。所以,运动一定要控制好强度,千万别超标。

那么,如何保证合理的运动强度?心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60~100次/分,一般身体活动允许的心率叫最大心率,即220减去年龄。对于绝大多数人而言,心率超过了最大值就会喘不过气或头晕,这些症状就是在提示“运动过度”了,需要休息一下。当然,对于经常参加体育锻炼的人来说,随着身体素质的提高,最大心率也会增加。

只要心率低于“最大心率”就是安全的吗?不是。我们要尽可能离临界点远一些,运动时心率最好不要超过最大心率的85%。一般来说,“中低等强度区间”的运动心率为最大心率的50%~70%,“剧烈运动强度区间”的运动心率则为最大心率的70%~85%。

对于初次锻炼的中老年人,特别是有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病以及肥胖、长期吸烟等不良生活方式的人,开始运动前一定要到医院做个运动负荷评估,经医生指导后再运动,确保科学锻炼。简单地说,运动要科学,循序渐进,当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态,即使是健康人也可能引发猝死,更不要说有过心梗和猝死经历的人了。

<<<上接08版

如果是热性水果如荔枝、桂圆一类带来比较多是湿热,可以吃点去湿热的食材,如荷叶、薏米仁、丝瓜、冬瓜等。

小宝宝吃多了——用焦麦芽

北京中医医院儿科主任医师郑军:很多孩子出现健康问题,往往是从加辅食开始的,所以加辅食一定要记得“不要心急”,孩子不是多吃多长,反而是多吃易积滞。

如果积食了,可以给孩子喝一点白萝卜水来消食,如果还无法解决问题,就可用焦麦芽,它常用于治疗淀粉类食物不消化的问题,如各种米面、山芋等食物所致的消化不良、脘腹胀满、吞酸嘈杂,以及小儿乳食不化引起的呕吐溢奶等病症。当然,也可以用传统药方焦三仙,包括三味药,即焦麦芽、焦山楂、焦神曲。将药店买来的药味用凉水浸泡半小时,煎煮半小时即可。

纯母乳的宝宝也会积食,主要原因有两个,一是:宝宝自身消化功能弱;二是:母亲饮食肥甘、油腻、辛辣,导致母乳不易消化。小宝宝除积食还会多一种症状,就是晚上爱哭闹。处理小宝宝积食,我们除了减食、调整妈妈饮食以外,还可以用按摩的手法来护理。

还可给宝宝按揉宝宝手掌的大鱼际处的板门穴位,通过“揉板门”来健脾和胃、消食化滞,运化调达上下之气。如果宝宝还伴随着大便不通问题,可以加用宝宝食指桡侧缘的大肠穴,清大肠,帮助大便排出,每个穴位操作三分钟左右,注意要轻、柔、快,宝宝脏腑清灵,经络通畅,轻柔快就有效果。有些小宝宝还非常容易伴随着腹胀问题,此时我们就可以以宝宝肚脐为中心顺时针摩腹10分钟左右,帮助缓解,可用茶油做介质,妈妈少吃容易胀气的豆类。

肉食吃多了——找山楂

北京中医药大学东直门医院消化科刘大铭:山楂味酸甘,可以消食化积,通治各种饮食积滞,尤其对油腻肉食之积,效果非常明显。《本草纲目》中就有“化饮食,消肉积”的记载。可以单独干用山楂煎水服用,也可以洗净生吃。但山楂不可当做零食天天吃,没有积食吃山楂,过量会耗气伤身。

如果给孩子用,可以做成山楂粥。去药店买一些炒制好的山楂,每次取10~15克,加温水浸泡一会儿,然后连同清水一起放入锅内煎,等到汁液剩下一次性水杯这么一杯时(约150毫升),再加上3杯水(约400毫升),50克粳米一起煮粥。等到粥熟后再加入适量白砂糖调味就可以了。

像平常不爱吃饭,消化不好的小孩子,或是上了年纪,消化功能衰退的老年人都可以常饮此粥,对消化不良有很好的治疗效果。

也可以做成山楂丸,到大药店买现磨的山楂粉,并选购一瓶好蜂蜜,将蜂蜜或者麦芽糖直接加入山楂粉中调和,和得硬一点(类似于和面),之后将调好的山楂粉糊揉成长条,并且用手揪成一个个小丁儿,揉圆做成小丸,晾凉就可以了。也别让孩子吃太多,每日食用3到6克最佳。另外,由于山楂丸比较酸且含有大量糖分,所以胃酸较多或患有糖尿病的孩子尽量不要吃。

(健康时报)