

夏天再热也不能“放肆”吃

夏天,对于很多“吃货”来说是最幸福的季节:啤酒、毛豆、小龙虾、西瓜、冷饮、冰淇淋……于是很多人开始“放肆”吃。
不过专家提醒,天气再热也不能这么吃。



啤酒+毛豆竟是“定时炸弹”

撸串,再配上毛豆,喝啤酒,眼下是很多人夏天的标配。

不过,据媒体报道,南京市第一医院风湿免疫科接诊了一位老人,老人的手指、手肘以及脚趾关节上都有严重的凸起变形,不但平时会疼,还影响到正常的生活和行走。

接诊的医生介绍,这位老人平时特别喜欢喝酒配着毛豆(黄豆),一起当下酒菜吃。长此以往,导致他体内的尿酸非常高,手指头、趾关节被痛风石侵蚀,骨头都变形了,最后只能切除。

医生介绍,原来毛豆是含尿酸和嘌呤相对较高的蔬菜,过多的食用容易引发痛风,如果同时再喝酒,情况就更遭了。毛豆+啤酒这个搭配简直就是“定时炸弹”。

不分体质就喝绿豆汤

在炎炎的夏日,喝上一碗甘甜的绿豆汤后,使人顿觉神清气爽、暑气全消。这是因为绿豆中含有大量的赖氨酸、苏氨酸以及钙铁磷等,可以补充新陈代谢中消耗的营养。

但是,有些人不了解自己的体质状况,甚至把绿豆汤当水喝。最近,一些媒体报道不少因喝绿豆汤导致身体越发糟糕的病例。

绿豆不单是食物,也是一味中药。一些四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀等人群,不顾体质的喝绿豆汤反而会加重症状,甚至引发其他疾病。



夏天放肆地吃冷饮

炎炎夏日喝一杯冰镇冷饮,或是吃一个冰淇淋,清凉解暑,是非常爽的事情。不过,专家却说,夏天冷饮吃太多不仅不解暑,反而会引发健康问题。

冰饮料、冰水、冷饮等的温度一般要比胃内温度低20~30℃,大量冷饮进入体内,很容易刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,从而减弱胃肠消化功能,出现痉挛性疼痛,甚至导致腹痛、腹泻。

而对于老人,尤其是有心血管疾病的老人来说,喝冰水、冰饮料除了会导致胃部不适,还可能引起脑血管的痉挛,从而引发心绞痛等,因此,有心血管问题的老人一定不能喝冰水、放肆地吃冷饮。

食物从冰箱拿出来就吃

夏天很多人吃东西,喜欢从冰箱里拿出来就吃。但专家却说,经常食用刚刚从冰箱里取出来的食物,对身体健康是有影响的。

人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2~8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液也停止分泌,导致生理功能失调。长此以往会导致消化不良,营养吸收能力减弱。

因此,从冰箱里取出来的食物不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,摸着不冰手了即可。



苦丝瓜直接熬汤

丝瓜被很多人称为“消暑神器”,不少人喜欢夏天喝点丝瓜汤。

不过此前,有媒体报道,“一锅丝瓜差点害了一家人”。四川一位老人在菜市场买了个丝瓜炖汤,吃的时候发现丝瓜有点苦,没舍得扔,就硬着头皮将一锅汤喝了下去。此后,一家三口先后出现上吐下泻的症状,被紧急送往医院抢救。

医生表示,在抢救过程中,患者一家呕吐腹泻,血压下降,体内出现炎症,还因为中毒导致了肝损伤。因情况严重,经过长达6个小时的急救后,3人总算暂时脱离危险!

其中苦丝瓜是元凶。医院的化验结果显示,老人一家3口的呕吐物、排泄物中均含有碱糖甙生物毒素,而这种毒素源自苦丝瓜,也正是这种毒素险些要了他们的性命。

因此,千万不要觉得丝瓜“越苦越下火”。

夏天吃隔夜凉菜

经常会有人问,夏天凉菜可以过夜吗?凉菜放一晚上还能吃吗?

夏季温度高,凉拌菜隔夜之后很容易滋生细菌,人吃了会对肠胃造成损害。即便是放入冰箱保存的凉菜也会感染其他细菌,所以凉菜放一晚上就不要再吃了。

专家介绍,临床上因为夏天食用隔夜菜导致的问题并不少见,轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况,重则导致食物中毒等问题。

正确存放鸡蛋 避免细菌感染

鸡蛋是最容易被沙门氏菌污染的食物。北京市专业厨师陈涛提醒,买回来的鸡蛋不要清洗,而是要放在专用的袋子或盒子中,与其他食物分隔开,再放进冰箱里。

沙门氏菌是一种主要的食源性致病菌,广泛存在于各种环境和食品中。食用了被沙门氏菌污染的食物后,人们可能会在短时间出现腹痛、腹泻、发热、恶心或呕吐等食物中毒症状。

鸡蛋壳上有很多气孔方便透气,但同时也会给细菌打开“大门”,不建议清洗鸡蛋后再存放。把鸡蛋和其他食物分开存放,可以避免冰箱里其他食品和物品被沙门氏菌污染,特别是那些直接入口的食物。

沙门氏菌经过高温加热就可以被杀灭。因此,烹饪时将蛋黄和蛋白加热到完全凝固的状态,沙门氏菌就能被杀灭了。无论鸡蛋看起来有多干净,都不建议生吃,或者做成溏心蛋、半熟蛋食用。

(狄慧)

夏季养心是关键 推荐几款代茶饮

盛夏季节即将开始,东南大学附属中大医院中医内科专家推荐大家可多食用一些清热解暑、清淡芳香的食物,如丝瓜、莲藕、扁豆、薏米、莲子、百合、绿豆、冬瓜、黄瓜、生菜、豆芽等。接下来,介绍几款简便易操作的代茶饮。

乌梅陈皮甘草茶:

材料:乌梅50克、陈皮6克、甘草3克,冰糖适量。

做法:以上3味放入锅中加适量水,煮开后加入冰糖,调和一个适中的甜度即可。如糖尿病患者可将冰糖换成木糖醇,口感亦佳。

功效:酸能收涩,夏季多食酸性的食物有助于固表敛汗,防止耗伤气阴。酸酸甜甜的乌梅陈皮甘草茶,开胃化湿,适用于夏季经常饮用。

西瓜翠衣茶:

材料:把绿色西瓜皮洗净晒干,少量冰糖。

做法:西瓜翠衣10克泡茶喝。可加少量冰糖调味。

功效:西瓜皮洗净晒干后是一味中药,名为西瓜翠衣,可以清心火。如出现舌尖肿痛、口腔溃疡、心中烦闷等心火重等表现可饮此茶,效果很好。脾胃虚寒者不可饮。

三豆饮:

材料:薏苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克,冰糖适量。

做法:所有材料洗净后放入锅中,加适量水中火煮开,小火煮熟,加冰糖适量即可食用。

功效:三豆饮有清热解暑、健脾利湿的作用。适用于夏季经常服用,小朋友亦可放心喝。

(杨彦)

(据《健康时报》)