



大暑是二十四节气中的第十二个节气,也是一年当中日照最

多、气温最高的时期,体感最容易感到湿热、闷热。大暑来了,该如何在燥热的天气下守护自己的胃呢? 应急总医院(原煤炭总医院)急诊医学科主任、主任医师缪国斌为大家进行相关科普。

大暑吃什么最解暑

大暑时节体感闷热,容易出现食欲不振、消化不良,饮食宜清淡、易消化,如丝瓜、苦瓜、南瓜、生菜、冬瓜、豆芽等清热解暑、健脾开胃;不可过度贪凉,少喝冷饮、冰镇食物,以免损伤脾胃。要多饮水,温白开水是最好的饮品(一天饮水量不少于2000~2500毫升,根据是否运动进行适度调整),也可喝自制酸梅汤、绿豆汤、冬瓜汤、银耳百合粥等,消暑止渴。

另外在消暑水果的食用上,需要控制好用量,不要一次性进食过多,不同的水果在食用注意事项上也有区别。

西瓜:西瓜中含有水分、维生

素等成分,夏天适量吃些西瓜,可以止渴利尿、消暑去烦,可以为机体补充水分以及营养物质,通过汗液带走体内多余的热量,但一次性不宜吃太多(500克为宜),一天不要超过3000克。

李子:李子性凉,含有维生素、膳食纤维等营养物质。夏天适量地吃李子(一次5个,一天不超10个),可以起到清热的作用,在一定程度上可以起到消暑的效果。

桃子:桃子中含有维生素、碳水化合物等营养物质,具有消暑止渴的功效。适量吃些桃子(一次1个,一天2~3个为宜),可在一定程度上起到消暑止渴的作用。

中暑饮食有“三忌”

忌大量饮水:当发现自己中暑时,应采取少饮、多次的饮水方法,切忌狂饮。因为大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射排汗亢进,造成体内水分和盐分大量流失。

忌大量食用生冷瓜果:中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量食用生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾

胃阳气,严重者会出现腹泻、腹痛等症状。

忌吃大量油腻食物:中暑后应少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃大量油腻食物会加重胃肠负担,使大量血液滞留在胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

推荐大暑养生食谱

绿豆南瓜汤

食材:绿豆60克,南瓜500克,食盐。

做法:绿豆清水洗净,趁水气未干时加入少许食盐(3克)搅拌均匀,腌制5分钟后,用清水冲洗干净。南瓜去皮、去瓤后用清水洗净,切成2厘米的方块。锅内加水500毫升,烧开后,先下绿豆煮沸3分钟,淋入少许凉水,再煮沸,将南瓜入锅,盖上锅盖,用文火煮沸30分钟左右,煮至绿豆开花,加入少许食盐调味即可。

炆拌什锦

食材:豆腐1块,嫩豆角60克,西红柿60克,木耳20克,香油、植物油、食盐、葱末各适量。

做法:将豆腐、豆角、西红柿、木耳均切成丁。锅内加水烧开,将

豆腐、豆角、西红柿、木耳分别焯水,捞出沥干水分。炒锅烧热,倒入少许植物油,把花椒下锅,炆出香味,再将葱末、盐、西红柿、味精一同放入锅内,搅拌均匀,倒在烫过的豆腐、豆角、木耳上,淋上香油搅匀即可。

菌菇鸡汤

食材:鸡肉、干香菇、干茶树菇、枸杞、红枣、盐、姜、料酒。

做法:将整只鸡洗净后切成大块,冷水下锅,锅中放入少许姜片和料酒,水沸后撇出血沫。干香菇和干茶树菇提前半小时泡发,用清水洗净。鸡汤煮沸后,把干菌菇和红枣放入锅中,和鸡肉一起炖煮约一个半小时。待鸡汤浓郁,鸡肉软烂,放入少许枸杞,再加入少许盐调味,关火后焖5分钟即可。



冰箱不是保险箱 食物要分类合理存放

大家普遍都会认为只要把蔬菜水果用保鲜膜保存好,放进冰箱内,就能够起到保鲜效果,延长其储存时间。殊不知,冰箱本身的冷藏及冷冻功能可以阻碍细菌的生长和繁殖,但是很多微生物依旧能够生长,因此,冰箱并不是保险箱,比如说李斯特菌这种兼性厌氧细菌,特别擅长于在低温环境中生存繁殖,严重危害身体健康。

所以,把需要冷藏的食物尽快放入冰箱,食物生熟分离,并在冷藏室里分区储存。蔬菜要进行预处理,放进冰箱前先将脏的包装袋和腐烂的部分处理掉,注意密封的同时不要包装过度,避免冰箱的冷气不能发挥作用。定期清洁冰箱,冰箱被污染后要及时清理。定期检查冰箱里的食物,将超过时限的食物清理掉并进行清洁。

冷藏室:冷藏室内细菌是可以生长繁殖的,所以食物一般并不能放很久。比如鱼、肉类的存放时间也不宜太久,通常在2~3天;蛋类放冰箱冷藏一般可以放1~2个月;绿叶蔬菜一般只能保存3天左右,其他蔬菜最好1周内吃完,避免营养价值下降。需要特别提醒,一定要定期清洁消毒冷藏室。

冷冻室:冷冻食品可以放很久,放个一年半载都没有问题。不过,食物在冷冻室里虽然不会腐败,但时间长了也会造成品质下降,特别是脂肪氧化,蛋白质的质地变差,维生素含量降低。所以,最好还是能在2个月之内吃完。

冰箱不同位置的温度不一样,各类食品存放的最佳位置也不一样。一般来说,冰箱下面比上面冷一些,靠里面深处的地方比靠门边的地方冷一些。

冷藏第一层(顶层):即食食品、剩菜、酸奶等。

冷藏第二层:需要热加工的食物。

冷藏第三层(中层):海鲜食品、切好的猪肉、羊肉、牛肉、鸡蛋、牛奶等。

冷藏底层:这一层的食物需要被烹饪至最高温再冷藏,包括所有家禽(鸡、鸭、鹅等)。

冷藏果菜柜:蔬菜和水果。建议把蔬菜和水果分开,因为某些水果的成熟过程中自然释放一种无形的、无味的碳氢化合物气体,会缩短蔬菜的保质期。

冷藏冰箱门:调味品、果汁、水、油等。

冷冻柜:所有冷冻食品。

(莫鹏)

今年汛期饮食安全 消费提示发布

本报讯 近期,我国多地遭遇持续强降雨天气,尤其是入伏之后,高温、高湿条件下消费者的饮食安全值得特别关注,现做以下消费提示。

保证食品原料安全 和加工用水卫生

洪涝灾害可能导致食品供应链各个环节受到不同程度影响。如,农作物霉变、牲畜疫病或死亡等,水和食物可能被致病生物(细菌、病毒、寄生虫等)、各种有毒有害化学物(农药、兽药、鼠药、化工废物、重金属等)污染,食用这些食物后将影响人体健康,可能引发腹泻、痢疾等,甚至传染性疾病流行。

为此,食品生产加工经营者和消费者务必注意:不要用被洪水淹没、浸泡或已经发霉变质的谷物或其他食物原料加工、生产、制作食品。不出售、不购买、不食用被洪水或雨水浸泡的预包装食品。不直接饮用未经任何处理的地表水、雨水、洪水。不用洪水洗餐具和冲洗食物。不随意捡拾洪灾水域漂浮物,或洪水冲刷地面后留下的动物尸体或野生植物,包括野菜和野果等。

保持良好卫生习惯 注意环境和个人卫生

饭前便后、接触过洪水后要洗手。切配的刀、板和盛装熟食的容器,在使用前要清洗干净,并用滚开的水或蒸煮等方式消毒杀菌。洪涝灾害过后,要及时清除室内外淤泥、垃圾、积水,防止蚊蝇滋生,保证环境清洁卫生;要及时对食品生产加工的设备、设施、用具和内外环境进行彻底清洁、消毒,避免二次污染。提倡文明用餐,使用公勺公筷。减少食品浪费。

食物要烧熟煮透 并合理储存

汛期高温、高湿,尽量不要一次采购和储存大量食材,避免长时间储存造成食物腐烂变质。短期存放食物应注意低温、防尘、防蝇虫、防鼠和隔水防潮。如发现食材变味、发黏、发霉等,应及时处理,不要食用。

食物要烧熟煮透,生熟分开存放,少吃冷荤类菜肴,不吃生的动物性食品。洪涝期间,食物不易保存,特别是受灾群众聚集地或参与救灾人员的食堂,要按需加工食物。尽量不要食用剩饭剩菜。如不可避免剩饭剩菜,应及时分类冷藏保存,再次食用时务必彻底加热。

伏天人体大量出汗,胃肠道蠕动减弱,消化功能减退,易出现食欲不振、厌食等。要注意科学饮食,荤素搭配、蔬果兼顾,特别要保证孕妇、少年儿童及老年人的营养摄入。此外,要关注身体健康状况,如有不适须及时就医。

专家执笔人:

刘秀梅 中国食品科学技术学会名誉副理事长,中国疾病预防控制中心原食品安全首席专家、研究员

史贤明 中国食品科学技术学会食品安全与标准技术分会副主任委员、上海交通大学教授

马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授