

养生有道

夏季吃姜有讲究

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 陈展鹏

“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”，自古民间以来就有“生姜治百病”的说法，现在正值夏季，是吃姜的好时节。而生姜作为菜肴佐料，是许多菜肴中不可缺少的，但怎样使用，有哪些禁忌，适宜哪些人群，怎样吃姜才科学呢？记者采访了烟台市中医医院脾胃病科副主任医师闫雪洁。

夏吃姜驱寒 每日9克为宜

闫雪洁告诉记者，夏季万物茁壮成长，阳气旺盛。冬吃萝卜夏吃姜，就是利用了这两种食品的寒热性，冬天天气寒冷，人们多食热物，胃内易积火，萝卜为寒物，食萝卜可祛火生津。夏天天气炎热，人们喜食冷物，胃内易积寒，姜为热物，食之可祛寒气，也就少得胃胀腹泻之病。

古人云：“早上吃姜，胜过参汤；晚上吃姜，赛过吃砒

霜。”姜可以防止中暑，具有发汗解表，温中止呕，温肺止咳，有解毒的功效，但不宜在夜间食用，因其姜酚刺激肠道蠕动，在白天可以增强脾胃作用，在夜晚则成了影响睡眠伤及肠道的一大问题，所以早上吃一点姜，对健康有利。但是这一点姜又是多少呢？闫雪洁告诉记者，“生姜一天食用9克左右，过多食用姜可能会造成口干、喉痛、便秘等。



相关链接

干姜生姜性能各异 内热慎吃

有市民不禁想问，姜有生、干之分，功效相同吗？对此，闫雪洁说，干姜虽与生姜同出一物，但由于鲜干质量不同其性能亦异。生姜性味辛温，主散寒解表，止呕化痰。如用于止呕、解热、解毒，应用生姜。干姜味大辛大热，主温胃散寒，回阴通脉。如用于温中回阳，则应放干姜。

熬姜汤一般要挑选表皮没有裂口、颜色鲜艳、柔软、膨胀状态的新鲜姜，不要选起皱纹、发干发黑的生姜。生姜表皮中

有较多营养成分，熬汤时，应该少去皮或不去皮，避免养分的流失。闫雪洁这样提醒道。

体质偏寒者，或胃寒者，爱吃热饮，食用生姜较为合适。但内热较重者，如患有肺热燥咳、胃热呕吐、痔疮溃烂等疾病的人；或胃热者，如有口臭等症的人，则不宜食用生姜。闫雪洁告诉记者：“内热较重的人通常表现为舌苔偏黄、感冒发烧时流黄色鼻涕，怕冷等等，这些人都不适合吃姜。”

夏季吃姜好处多

增进食欲：由于夏天炎热，人们常出现少食厌腻。生姜中的姜辣素能刺激舌头上的味觉神经，促进消化液的分泌，增强消化功能。生姜还能刺激小肠，使肠黏膜的吸收功能增强，从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。因此，夏日食姜可明显增进食欲。

解毒杀菌：夏季人们喜食冷饮、冰棒、雪糕以及凉菜等冷制品，这些食品易受外界病菌污染，食入不当会引起恶心、呕吐、

腹痛、腹泻等症，而生姜所含的挥发油有杀菌解毒作用。另外，夏季做鱼、肉等更应放些生姜，既可调味，又可解毒。

驱风散寒：由于人们夏日易贪凉，常会出现脾胃虚寒等症，生姜有温中、散寒、止痛作用，可避免上述现象发生。生姜中的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏、血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜，可提神醒脑，疏风散寒，防止脾胃受寒及感冒。

健康速览

睡眠不足的人更爱垃圾食品

熬夜之后人变得没胃口，只想吃点咸的或香气四溢的垃圾食品。近日，这一不良习惯得到了专家的详细解释。据美国“健康日”网站报道，美国联合专业睡眠协会在波士顿举行的年会上发布的一项新研究显示，睡眠不足的人更容易吃垃圾食品(如甜食、薯片)。

哥伦比亚大学的研究者对人们看到健康食品或不健康食品时的大脑进行扫描后发现，缺少睡眠的人看到不健康食品，其大脑中的奖励中枢被激活了，因而会做出错误的选择。睡眠少的人大脑的这个区域无法做出有效响应，因此他们无法判断食品是否健康。因此专家建议，家里、办公室应该只存放健康食品，同时还要保证每晚睡足7—8小时，让身体得到充分恢复。

习惯早起的人幸福感更强

据美国《赫芬顿邮报》近日报道，加拿大多伦多大学的一项最新研究发现，习惯早起的人不仅能在一天的工作中表现出更好的状态，也更容易在生活中感到幸福。

研究者选取了两组志愿者，一组由435名17—38岁的中青年构成，另一组由297名年龄在59—79岁的中老年人构成。两组人分别填写了一份关于他们情绪状态、自觉身体健康程度和一天中最偏爱时间段等问题的调查问卷。研究结果发现，习惯于早起的人比爱熬夜、睡懒觉的人在情绪状态上更积极，对生活的满意度更高，觉得自己身体更健康。因此，早起的人大多表示，自己很幸福。发表在《情绪期刊》上的这篇研究认为，“夜猫子”之所以会比早起的人幸福感低，可能是由于其生物钟与社会生活习惯不吻合，容易引发疾病，并因此降低对生活的满意度。为了更好地提升幸福感，研究人员建议，应当养成早睡早起的好习惯，并持之以恒。

见习编辑：刘杭慧 美编/组版：卫先萌