

1 绿豆汤

绿豆汤有独特的消暑清热功效。中医认为,绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效,能预防中暑。有关实验表明,绿豆对治疗动脉粥样硬化、减少血液中的胆固醇及保肝等均有明显作用。惟一不足之处是绿豆性太凉,体虚者不宜食用。

2 仁丹

主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等。具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。此药能促进肠道管蠕动,缓解肠痉挛。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

3 盐开水

夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平稳,从而出现中暑,而多喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑的功效。

4 茶水

有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方式补钾。钾是人体内的微量元素,钾能维持神经和肌肉的正常功能,特别是心肌的正常运动。如果缺钾,人就会感到倦怠乏力,且耐热能力降低。缺钾严重时,会导致心律失常和全身肌无力。茶叶含钾较多,约占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适宜的茶水应该是夏季首选饮品。

5 陈醋

夏季人们饮水较多,胃酸相应减少,使食欲减退。适量食醋可增加胃酸的浓度,生津开胃,帮助消化。如果在烹调时加些醋,可使胃酸增多增浓,从而增加食欲。夏季是肠道传染病流行季节,吃醋还能提高胃肠道的杀菌作用。另外,如在烹饪时加入几滴醋,就会减少蔬菜中维生素C的损失,而且有利于食物中铁的吸收。

6 苦瓜

夏天最开胃爽口,祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中医认为,苦瓜味苦、性寒冷、能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,因此,夏食苦瓜正相宜。用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。

六种防暑降温

必备

神器

炎炎夏日,再加上30多度的高温,很多人难免心中浮躁。面对这样的炎热酷暑,再加上骄阳似火,我们应该吃点儿什么呢?小编今天就为大家推荐夏季6种防暑降温必备,希望能给大家有所帮助。

本报记者 王倩

西瓜怎么吃最健康

小编告诉您,什么人不宜吃西瓜



夏天到了,你喜欢吃西瓜吗?但西瓜也会“挑”人哦。在食用时,由于西瓜本身和一些患病体质的原因,许多人在夏天应该尽量少食用西瓜。那西瓜怎么吃最健康,什么人不宜吃西瓜呢?且听小编细细道来。

不要吃太多

西瓜是生冷之品,吃多了易伤脾胃,所以,脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜,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,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

感冒初期不宜吃

中医认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法。并认为在表未解之前若攻之会加重病情,而西瓜有清热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

糖尿病患者不宜多吃

西瓜约含糖类5%,且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病患者则不同,在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。

肾功能不全者不宜多吃

肾功能不全的患者,排出体内水分的能力降低,常会出现下肢或全身水肿。这类病人若吃太多西瓜,会因摄入过多的水且不能及时排出致使水分在体内超量储存,血容量增多,使水肿加重,诱发急性心力衰竭。

产妇不宜多吃

产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。不宜在饭前及饭后吃,因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。而对于想通过节食减肥的人则在饭前吃点西瓜不失是一种减少食物摄入的好方法。

(本报记者 王倩)

微信好文欣赏

10种食物不宜放冰箱,你知道吗?

随着生活节奏的加快,越来越多的上班族喜欢去超市一次性采购很多食物,然后统统丢进冰箱储存。其实,并非所有的食物都适合放在冰箱里储藏,有些食物丢进冰箱容易加速变质,还会带坏其他食物腐败。下面就给大家介绍10种不适合放在冰箱里储藏的食物。

1、淀粉类食物

馒头、花卷、面包等淀粉类食物不能放进冰箱中,冰箱会加快其变干变硬的速度。如果短时间吃不了的话,可以将其密封好,放进冷冻室中冷冻。

另外,面包和饼干也不宜放在一起存放。这样一来,面包中的水分会转移到饼干中,使饼干变软,面包反而变硬,对两者都不利。

2、巧克力

放进冰箱的巧克力在拿出来后,表面容易出现白霜,不但失去原来的醇香口感,还会利于细菌的繁殖。储存巧克力的最佳温度是5℃—18℃。

可先用塑料袋密封,再置于



冰箱冷藏室储存。取出时,别立即打开,让它慢慢回温至室温再食用。

3、鱼类

冰箱中的鱼不宜存放太久。家用电冰箱的冷藏温度一般为-15℃,最佳冰箱也只能达到-20℃,而水产品,尤其是鱼类,在贮藏温度未达到-30℃以下时,

鱼体组织就会发生脱水或其它变化。如鲫鱼长时间冷藏,就容易出现鱼体酸败,肉质发生变化,不可食用。

4、药材

药材不宜放在冰箱里。药材放入冰箱内,和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮,破坏了

药材的药性。

所以对一些贵重的药材,如人参、鹿茸、天麻、党参等,若需长期保存,可放在一个干燥的玻璃瓶内,然后投入适量用文火炒至暗黄的糯米,待晾凉后放入,将瓶盖封严,搁置在阴凉通风处。

5、西红柿

西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则腐烂。

6、黄瓜、青椒

黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发黏。因为冰箱里的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,因此不宜久存。

7、绿叶菜

绿叶菜放在冰箱里,不仅叶片会更快腐坏,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸

盐。

8、香蕉

若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。

9、鲜荔枝

若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

10、草莓

草莓储存在冰箱里,不仅果肉发泡、口感大打折扣,还容易霉变。



扫一扫

加旬柳微信