

凉食虽“爽”，可不要贪多哦

「 近期滨州的天气逐渐变得炎热，记者在滨州几家大型医院的门诊上见到许多前来诊治胃肠道疾病的患者。“夏季是腹泻等胃肠道疾病的高发期，所以广大市民朋友在日常饮食和生活习惯上要做到均衡合理。”滨州市中心医院(结防院)消化科任杰远主任介绍。

痛、冷刺激更可能导致消化系统功能失调，影响消化液的分泌，使免疫力下降，引起胃肠炎、腹痛、腹泻等症状。而且冰箱只能对储存的食物等暂时保鲜防腐，如果食物储存时间过长，食用后也会对人体带来副作用。任主任提醒大家，对冰箱性胃肠炎不可掉以轻心，放入冰箱内的水果贮存以不超过两天为宜。各种饮料最好放在常温下半小时后再慢慢少量饮用。此外，对于肠胃功能较弱的老年人、小儿以及本身患有肠胃疾病的人应该尽量少吃或者不吃冰镇食物，避免引发疾病。天气炎热时人们会有厌食情绪，继而饥饿时又会暴饮暴食，这样容易造成胃功能紊乱，胃的容受量突然增大，胃肠粘膜受到损害，引发急性肠胃炎，因此即使燥热难耐也要适当地均衡饮食。

重者胃肠出血，轻者出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。而水果同一般食物相比，在进入胃肠道后消化较早，为此任主任提醒大家吃过海鲜之后不应该马上食用水果，避免造成海鲜类食物的消化不良，引起腹泻等胃肠道疾病。

旅游尝鲜悠着点儿

现在的季节，外出旅游的市民较多。而在旅途过程中也会有很多人患上胃肠道疾病，一般是由于对异地的食物及水土不耐受造成的，习惯的变化适应不了当地环境的变化。因此对于变换的居住地和生活环境差异较大者应该适当地节制当地食物的摄入，给自己的身体一个“缓冲”的空间。

胃肠生了病一定不要拖

少等脱水症状等情况时一定要找医生进行治疗。

面对疾病咋能“绕道儿”走

最后，任主任提醒大家夏季腹泻等胃肠道疾病重点在于预防。首先要注意饮食卫生，防止病从口入。除了养成良好的生活习惯，补充益生菌也很重要，因为夏天人们大量饮水，因而胃液被稀释，胃内酸度下降，杀菌功能受到影响，益生菌可以帮助肠胃起到杀菌作用。此外夏季到来后，人体大量出汗，胃肠分泌物减少，蠕动减弱，并且由于腹泻导致脱水及电解质丢失，大量饮水的同时也应适当补充盐等电解质成分。平时要合理搭配饮食，远离容易引起胃肠道吸收障碍的食品。

(记者 王凤娇)

透心凉，可别吃坏胃

随着天气变热，人们为了追求一时的凉意往往会贪食刚从冰箱里面取出的冷饮、水果、饭菜等。任主任介绍，一味食用凉食会对人体的胃肠道造成损害，导致冰箱性胃肠炎的发生，因为冰镇饮料、水果进入胃肠道后，冷的刺激可使胃肠道血管骤然收缩，血流量顿减，引起胃肠道痉挛性收缩而发生腹

海鲜与水果有点儿不对付

最近天气变热，滨州市内吃海鲜的人逐渐增多。任主任介绍，海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质，且美味可口。但海鲜与水果同食却会给人的身体带来危害，因为多数水果如葡萄、石榴、山楂、柿子等中含有鞣酸成分，它容易与海鲜中的钙质结合形成一种不宜消化的物质。这种物质刺激肠胃，便会引起人体不适，

任主任介绍，大部分腹泻等胃肠道疾病服用药物即可痊愈，但是情况严重时也要及时到医院就治疗，避免给身体带来健康隐患。尤其是夏季到来，有的人对此不予重视，甚至肥胖者觉得可以趁机减肥，这有可能会给身体带来更严重的伤害。腹泻疾病伴随严重呕吐、发热，腹部胀满，食欲减退或厌食、发热、口渴、烦躁，粘膜干燥、眼窝凹陷明显，皮肤弹性减退，尿量减

专家介绍

任杰远，男，毕业于泰山医学院。现任滨州市中心医院(结防院)消化科主任、内镜室主任，副主任医师，滨州医学院兼职副教授。擅长消化系病的诊治，尤其在胃肠及肝胆疑难杂症的诊治上有较高的造诣。熟练掌握内镜下的各种诊断与治疗技术。

凉拌蔬菜，你都洗干净了吗？

夏季到来后，不管事外出吃饭还是在家做饭，都喜欢准备一盘凉拌菜。记者近期在滨州市内几家小型的餐厅里见到了很多店家都会为前来吃饭的顾客免费提供上几盘凉拌小菜，蒜泥拍黄瓜、凉拌绿豆芽、酸辣萝卜丝。“夏天热了，很多人会觉得没有胃口，这些小菜看上去清爽且爽口开胃，能让人的食

欲大增，让顾客在我们店里吃饭感到心情舒畅。”位于渤海八路的一家饭店内的李女士说。

但凉菜的的安全你了解吗？夏季是病虫害活跃的时节，为了不影响蔬菜的产量，菜农们大都会多施农药。由于凉拌菜不经高温烧煮，不管是土壤中的细菌、病毒和寄生虫卵还是残留的农药，都会

给人的身体带来很大的伤害，引起食物中毒。因此吃于凉拌菜、生食蔬菜最好挑选无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。

食用时要避免这些风险。首先，生吃的蔬菜最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜，那种在无土栽培条件下生产的蔬菜，也可以放心生吃。非无公害蔬菜的话，尽量选择有农

药残留检测的蔬菜市场，对路边出售的来历不明的蔬菜要慎重选择，一定要注意，切勿购买有药斑、有刺激气味的蔬菜。蔬菜买回家做菜前，要先用水将蔬菜表面污物冲洗干净，然后用清水浸泡，且浸泡时间不少于10分钟，也可以用碱水或温水浸泡，确保蔬菜的清洁。

(记者 王凤娇)

西瓜也会“挑人”哦

走在街道上随处都可以看到卖西瓜的小摊，西瓜仿佛成了夏天的象征，是人们必吃的水果。但是西瓜也会“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使用西瓜。

糖尿病人不宜多吃。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。而糖尿病人则不同，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。

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。

口腔溃疡病人不宜吃。口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。而西瓜有利尿功能，若口腔溃疡者多吃西瓜，会使口腔溃疡

病复原所需要的水分被过多排出，从而加重阴虚和内热，使得病势不易愈合。

产妇不宜多吃。产妇体质比较虚弱，中医认为多吃西瓜会因过寒而损伤脾胃。

不宜在饭前及饭后吃。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。不过想通过节食减肥的人在饭前吃点西瓜却是一种减少食物摄入的好方法。

少吃冰西瓜。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。最

好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层，这里的温度大约是8-10℃，这个温度口味也最好，每次吃的量不要过多，且要慢慢地吃。



“食”分靠“谱” 南瓜莲子银耳羹

【功效】南瓜味甘、性温，具有补中益气，消炎止痛，解毒杀虫，降糖止渴的功效；银耳也叫白木耳、雪耳，有“菌中之冠”的美称，夏秋季生于阔叶树腐木上。性平，味甘，具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。这一道南瓜莲子银耳羹是夏天清热解暑的良品。

【配料】南瓜200g、 红枣10颗、 银耳半朵、 莲子适量、冰糖20g

【做法】

- 1、将南瓜去皮、掏籽，清洗过后切成小块
- 2、再将银耳、红枣、莲子置于冷水中浸泡至泡发
- 3、泡发后将银耳去蒂、撕成碎朵，莲子去芯，红枣去蒂部干枝放置待用
- 4、在汤煲中加足量的水，放入银耳、莲子，用中火煮上10分钟
- 5、而后再加入南瓜、红枣，用小火慢炖20分钟
- 6、最后转至大火炖5分钟，再转小火放入冰糖炖煮5分钟即可



生活小贴士 >>

快速省事儿去果皮

在使用过程中有很多的水果、坚果等都需要去除果皮，但是总会有人觉得比较麻烦，有没有快速去除果皮的办法呢？

去除枣皮：把干枣放入水中浸泡3小时后，放入锅中煮沸，等大枣完全泡开发胖后，再捞起来剥皮就容易了。

去除土豆皮：土豆皮很薄，可放在水龙头下一边淋水，一边用钢丝球擦，很快就可以擦去土豆皮。

去除莲子皮：莲子皮薄如纸，剥除比较费时间，可以将莲子洗一下，放入刚烧开的滚水中，再加入适量的碱，稍焖片刻后将莲子倒出，用力揉搓，莲子皮就会很快脱落了。

去除蚕豆皮：把干蚕豆放在陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒上开水焖上几分钟即可将蚕豆皮剥下，最后蚕豆的豆瓣要用水冲，除去碱味。

去除核桃皮：将核桃放在蒸笼内用大火蒸8分钟取出，放入冷水中泡3分钟，捞出逐个破壳，就能取出完整的果仁。然后把去壳果仁放在开水中烫4分钟，用手轻轻一捻就能把皮剥下。

柠檬汁用处多多

夏天到来，柠檬水喝起来清爽无比，同时柠檬汁也有很多你不知道的用途哦。

煮卷心菜：煮红色卷心菜时，加一匙柠檬汁，可使菜色红艳。

除虾腥味：柠檬汁可除虾腥味，且味道更佳。

除食物中异味：把柠檬汁加入肉类中，可以消除腥味，亦可促使肉类早些入味。在洋葱等强烈气味的蔬菜中，加入少许柠檬汁，可以减少异味。

使蛋清变稠：在蛋清内放入几滴柠檬汁，可使其变稠。

作调味品：患有肾脏病或高血压的人应少吃盐，炒菜时可用柠檬汁代替盐来调味。新鲜蔬菜或肉里面滴几滴柠檬汁，可使淡然无味的食物成为风味极佳的菜肴。

制蛋糕：制作蛋糕时在蛋白中加入少许柠檬汁，会显得特别洁白，蛋糕也易切开。

使果酱增香：在煮果酱时加些柠檬皮可以使果酱增香。

Q医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解答疑惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065 Q医小站群:227552667