

健康养生

饮用绿豆汤解暑有讲究

高温天气,绿豆汤是一道清热解毒的养生食谱,受到了大部分人群的喜爱和推崇。但是你知道吗,并不是所有人都适合喝绿豆汤,同时在饮用过程中,有一些饮食禁忌必须清楚,不然不仅起不到养生保健作用,还可能会伤及健康。

绿豆本身是一味中药,可清热解毒。如果患有外感风热、痄腮丹毒、暑热内侵等热性病,服中药时可照常服绿豆汤,有相辅相成的作用。如果患胃肠薄弱、酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泻等症应禁食绿豆。否则,不仅降低药物疗效,而且会加重病情。由此可知,服中药时能否吃绿豆不可一概而论,应根据病情的寒热虚实及所服中药药性而定。

寒性体质不宜多喝绿豆汤

寒性体质的人,表现为四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泄便秘等。吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发诸如腹泄(严重的话引起脱水)、气血停滞引起的关节肌肉酸痛、胃寒及脾胃虚弱引起的慢

性胃炎等消化系统疾病。

喝绿豆汤能预防中暑,治疗食物中毒等,对热肿、热渴、热痢、痘毒等也有一定的疗效。但寒冷体质、虚弱或正服药者,不适合喝。

体质虚弱不宜多喝绿豆汤

因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,容易因消化不良导致腹泻。

空腹不能喝绿豆汤

空腹的时候不要喝,绿豆汤性寒,空腹喝对胃不好。

绿豆汤不可天天喝

适当喝没问题。一般成人一周喝2至3次,每次一碗即可。幼儿则要具体依照体质而定,最好先咨询一下医师。一般来说,小孩2至3岁开始吃粥时,可适量加点绿豆。6岁过后,才可饮用成人量。

过量喝绿豆汤或致肠胃疾病

一般人过量喝绿豆汤,可出现胃寒腹泄等肠胃疾病。女性过

量喝绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科症状。

绿豆与中药不能同服

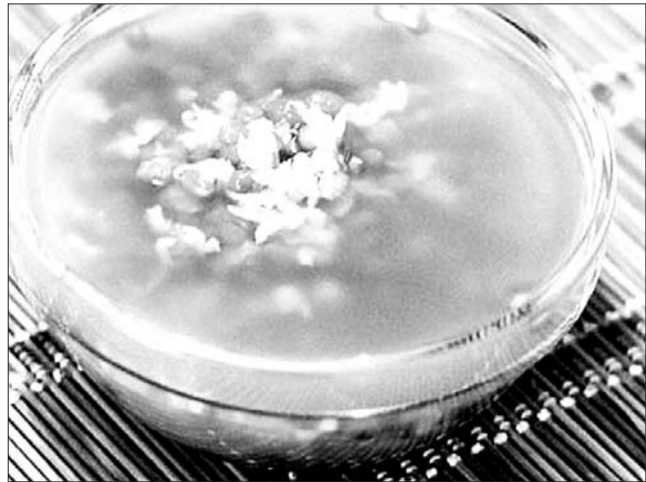
常听人说:“吃中药不能吃绿豆,以免解药。”《本草纲目》中称:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药毒、牛马、金石诸毒。”民间煮绿豆汤也常作为药物中毒的急救手段之一。因此,绿豆和中药不能同服的说法就流传下来。

怎样煮绿豆汤才是最营养

煮绿豆汤也是要讲究的。煮绿豆汤时,绿豆皮自然脱落,不少人会把绿豆皮撇出来扔掉,这样做实在可惜。绿豆皮,性寒味甘,能解热毒,它的清热解毒功效比绿豆仁强。绿豆皮里还含有大量抗氧化成分,如类黄酮等。

为了突出绿豆的清热解毒功效,烹饪时要注意3点:

- 1、煮沸时间不宜过长,煮沸3-5分钟,以清澈绿汤为佳。
- 2、减少氧化,盖上锅盖煮为宜。
- 3、避免用铁锅煮,因为绿豆中的类黄酮与金属离子发生反



应,会干扰绿豆的抗氧化能力及食疗功效,并且汤汁变色。

煮绿豆汤时,建议绿豆与水的比例是1:10,将绿豆在开水中煮成绿色清汤,进行豆汤分离,汤不仅是解暑饮品,还有解毒功效。把煮汤时的绿豆捞出煮粥食用;

用捞出的绿豆炖肉,肉的味道、口感很好,绿豆还能分解肉制品中的毒素。

温馨提醒:为了健康,我们在煮绿豆的时候一定要认真仔细,因为稍不留神绿豆汤就会从营养变成“毒药”。

如何预防高温焦虑症

高温焦虑症,是指在高温笼罩下,人们特别容易出现疲劳、焦躁、发脾气、失眠、情绪波动等症状,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响就明显增强,焦虑的比例会急剧上升。这是因为在炎热的天气,人的睡眠和饮食量有所减少,加上出汗增多,使人体内的电解质代谢出现障碍,影响到人的大脑神经活动,从而产生情绪、心境、行为方面的异常。

高温焦虑症的主要表现

情绪烦躁 常会因为一点小事对别人发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四,感觉记忆力减退。

心情低落 对什么事情都不感兴趣,对家人、朋友缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。

行为古怪 常会固执地重复一些动作。

高温焦虑症的预防措施

养成良好的习惯 尽量按时吃饭,起居有规律,每天安排一段

时间进行体育锻炼。体育锻炼可以改善人的精神状态,提高植物神经系统功能,有益于人的精神健康。

做自己高兴的事 若事业上没获得成功,就想办法增进自己的技能,从最感兴趣的事入手或者再寻找其他成功的机会。此外,还可以有计划地做些能够获得快乐和自信的事情,尤其在周末,譬如打扫房间、听音乐、逛街等。

避免服用某些药物 口服避孕药等药物可引起抑郁症,应尽量避免使用。另外,多吃些富含维生素B和氨基酸的食物,如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等,对于摆脱高温焦虑症也有裨益。

广交良友 经常和朋友保持交往的人,其精神状态远比孤僻独处的人好得多,还可以结交一些饶有风趣、逗人发笑、使人愉快的朋友,这样可以减轻焦虑症状。

静心 俗话说“心静自然凉”。越是天热,越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境;不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,心烦意乱时可以想想绿色的



草地、蓝色的天空,平静一下心情;也可以进行深呼吸调整思绪。

保证睡眠 睡眠不足,人的心情就会变得急躁。因为晚上11时至次日凌晨1时是脏腑气血回流的时间,此时血回流到肝脏准备储存精气(能量),如果不睡,能量无法被贮藏,就会肝盛阴虚,阴阳失和,出现焦虑症状。

高温天气关注舌尖上的安全

“立秋暑未消”,这是人们对现在天气的普遍评价。在高温天气里,如何健康地吃东西也是一门学问。何为食品的安全温度?怎样预防食物中毒?

远离“危险温度”

何谓食品“安全温度”?专家介绍,每种食品在储藏和保存时都有一个自己最适合的温度,超过或低于这个温度,食品将会降低口感,甚至滋生细菌,导致变质。

“对食品安全影响最大的是细菌。”专家介绍,细菌繁殖需几个关键因素,即营养物质、湿度、氧气、温度,前三者不易掌控,容易控制的就是温度,远离危险温度也就保障了食品的安全。食品细菌易滋生的温度是4℃-60℃。通常食品加工和保存时要将冷产品的温度控制在4℃以下,热产品控制在60℃以上,防止细菌的快速繁殖。

“而37℃-42℃是食品的最危险温度。在此温度下,细菌繁殖速度最快,4小时左右就能增加4000多倍,夏季的高温恰恰让食物处

于最危险温度中。”专家说,“夏季凉菜上菜时的温度跟室温差不多就得当心,证明它正处于最危险的温度中,食物很可能微生物超标,不建议食用。”

预防“食品腐败”

据专家介绍,食品腐败包括食品成分和感官性质的各种变化。如鱼肉的腐败、油脂的酸败、水果蔬菜的腐烂等。

食品储存的温度不当,会使细菌滋生,甚至导致食品腐败。专家提醒,“在炎热天气里,细菌生殖能力旺盛,特别爱藏在富含蛋白质的食物中。软包装的灭菌乳、瓶装果汁等若一次喝不完,须将剩下的拧紧盖子并立即放入冰箱。巴氏杀菌奶在夏季室温下存放很快会出现细菌超标,必须存于冰箱中,且在生产时间的48小时内喝完。”专家强调。熟肉制品

最“苦夏”,熟食品在10℃到60℃的温度条件下存放时间应尽量小于两小时,长时间存放则容易变质。专家建议,当天吃不完的,要分袋包装,冷冻起来。

谨防“舌尖上的中毒”

高温天气,食物易腐败变质和受到细菌污染,出现食物中毒和发生肠道传染病的风险增大。

专家也给出了几个预防食物中毒的“小贴士”:一是低温储存食品,注意在安全温度中储藏食品,防止变质。二是接触生鱼、生肉和生禽后应注意洗手,防止交叉污染。三是烹熟食品应及时食用,提倡“现买、现做、现吃”。四是生熟食炊具要分开使用,做好厨具、炊具的清洗消毒工作,消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等传播媒介。五是蔬菜、水果应充分浸泡、清洗后食用。

幸运儿具备三种性格特征



近日,《运气成分》作者、英国赫特福德大学心理学家理查德·威斯曼发现,走运的人往往具备三种性格特征。

第一,更外向。

他们擅于交际,喜欢聚会,因而接触面更广,认识的人更多,大大增加了碰到“好运气”的机会。就像一位企业高管所说的“我的机会都是搭话搭来的”。此外,幸运儿喜欢微笑,擅用肢体语言和面部表情。

第二,更轻松。

幸运的人较少体验到焦虑、愤怒、抑郁和罪恶感等负面情绪,心里不会装烦心事,所以更有“闲情逸致”注意好的机会。

第三,更开放。

幸运儿总是对生活充满好奇,愿意尝试。研究者发现,让幸运儿和倒霉蛋走同一条路,幸运的人“东张西望”,不但捡到了地上的钱,还和路边的生意人成了好朋友,得到不少好点子;而如果一味地目不斜视,很容易大失良机。