

市场星报

安徽人的生活指南

2019.6.16
星期日 己亥年五月十四
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

炎炎夏日 一日三餐有讲究

一日三餐是每个人一天最重要的事,夏季天气炎热,人们食欲欠佳,如何合理安排一日三餐呢?省中医院专家汤丽芬建议,早餐不能太生冷,午餐以清淡为主,晚餐不能吃太饱。
记者 马冰璐

早餐不能太生冷

夏天由于食欲差,很多人选择了不吃早餐或吃得很少。但是,夏季人体新陈代谢加快,需要补充大量养分。如果不吃早餐,血糖得不到补充,人就会感到疲倦乏力、注意力不能集中,甚至会出现四肢无力、头晕眼花、心慌虚脱等症状,甚至导致昏迷、抽搐,医学上成为“低血糖性休克”。因此,夏季早餐更重要。

同时,汤丽芬建议,不要过分追求凉爽,频繁地食用一些生冷食物。虽然这些生冷的食物可以短暂刺激食欲,但时间长了会伤害胃肠功能,会引发胃胀气、消化不良,反而加重食欲不振的程度。

因此,即使天气炎热,夏天的早餐也应该以热粥、热豆浆、热牛奶、热面汤和鸡蛋等食物为主,并在饭后一段时间之后再进食水果等生冷食物。

午餐以清淡为主

夏天人体丢失水分多,胃肠消化功能减弱,影响人的食欲,因此夏季饮食应该以清淡为主,有利于消化吸收。午餐可多吃一些具有清热、祛暑、开胃功效的食物,如莲子、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜等。另外,有些豆类如扁豆、绿豆、黑豆等,具有消暑止渴、清热解毒、健脾益肾等作用,也应该适当多吃。

汤丽芬提醒,夏季饮食虽以清淡为主,但也不能一味追求清淡,应该注意荤素搭配,营养均衡。不能只吃蔬菜、水果等素食,可适当吃一些荤食如鸭肉、泥鳅、鱼等,以补充蛋白质和脂肪,增强抵抗力。

晚餐不能吃太饱

晚餐对于很多人来说,

应该是一日三餐之中吃得放松的了。早餐和午餐由于时间仓促,难免吃得有些“马虎”,不能全面兼顾。因此,他们在晚餐时候往往大吃大喝,荤素兼顾,这样导致的结果是晚餐吃得过于丰盛、过于油腻或者过饱。

据了解,晚餐吃得过于丰盛、过于油腻或者过饱都会损害健康,因为人体吸收不了的食物滞留在肠道内,会产生多种有毒物质,诱发癌症。另外,晚餐吃得过饱,会加重内脏如肝脏等的负担,造成肝硬化等疾病。

温馨提示

多吃应季“三鲜”

1.冰糖樱桃养胃祛湿。天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

2.爆炒蒜苔温通活血。河南省中医院针灸科吕沛宛认为,蒜苔是应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。另外,蒜苔中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

3.吃黄瓜清热解暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出,黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

饭后散步有助养生
如何走最科学? ▽ 02版

长期大量饮酒者
当心患上酒精性肝病 ▽ 02版

“压力山大”,95后白领出现心理困扰

专家:面对压力要学会及时调整心态

▽ 03版