

夏季消暑 宜食『三花三叶三豆三果』

三伏天里,暑湿之邪侵犯人体,易影响脾胃功能,潍坊市中医院临床营养科的专家表示,此时在饮食上应注意清热祛暑,可食用“三花三叶三豆三果”。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“三花” 金银花 菊花 百合花

金银花性寒,味甘,归胃、心、肺经,可以清热解毒、疏散风热。

菊花性微寒,味甘、苦,归肺、肝经,可以散风清热、平肝明目、清热解毒。

百合花性寒,味甘,归心经、肺经,可以养阴润肺、清心安神。

这三种花在药店里都能买到,平时以热水冲泡后代茶饮即可,是很好的消暑饮品。

“三叶” 荷叶 淡竹叶 薄荷叶

荷叶性平,味苦,可清暑化湿、凉血止血,具有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火以及清热养神的功效。

淡竹叶性味甘淡寒,具有清热、利尿的功效。

薄荷叶辛凉,归肺、肝经,有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝解郁作用。

这“三叶”可以冲茶也可用来煲汤清热解渴。

◆药膳推荐:冬瓜荷叶汤

原料:500克冬瓜、1片新鲜的荷叶、1根-2根淮山、15克薏苡仁、15克扁豆。

做法:冬瓜和淮山去皮洗干净,切成滚刀块。其余材料洗净,浸泡10分钟,随后一起放入煲汤的瓦煲,加入清水适量(盖过材料,约10碗水量),先用大火煮沸,小火慢炖约2个小时。冬瓜和淮山这种容易煮软的食材可在沸腾后改中小火时再下煲。煲好后加入适量的食盐调味便可。

功效:冬瓜荷叶汤是一道传统的药膳,此汤有清热解暑、利尿除湿、生津止渴的功效,淮山有健脾养胃的作用,适合在三伏天饮用。

“三豆” 绿豆 赤小豆 黑豆

药膳专著《饮膳正要》便有“夏宜食菽”的说法,“菽”即为豆类。

绿豆功善清热解毒、消暑,可用于暑热烦渴和疮毒痈肿等症的调治。

赤小豆味甘酸、性平,能利水消肿、清热解毒。

黑豆味甘性平,最得“肾谷”之美称,能健脾益肾、利水活血。

这三种豆都有一定的解毒作用。

药膳推荐:三豆苡仁粥

原料:绿豆、赤小豆、黑豆、薏苡仁各10克。

做法:将四种原料全部淘洗干净后放入锅中,加入约600毫升清水,用小火煮20分钟-30分钟即可,晾凉食用。

功效:此药膳具有清暑利水、健脾渗湿之功。需要注意的是,绿豆、红豆、黑豆属于豇豆类,是中等嘌呤食物,痛风患者急性发作期要慎食。

“三果” 西瓜 冬瓜 苦瓜

西瓜功善清热解暑、除烦止渴,且能利小便,可调理暑热烦渴、热盛津伤以及小便不利。

苦瓜能够清暑涤热、明目解毒,对夏季常见的中暑、痢疾和眼赤疼痛等症状都有很好的调理效果。

冬瓜有利水消痰、清热解毒的功效,能调理水肿、咳嗽、暑热烦闷、泻痢等症状。

这三种瓜都属性偏寒,对于脾胃虚的人群来说,要谨慎食用,或可与温热健脾属性的食材,例如山药、牛肉、羊肉,一起烹饪食用。

药膳推荐:荷叶翠衣

原料:白扁豆30克,鲜荷叶30克,西瓜翠衣(即西瓜皮去掉红瓤和绿皮的部分)100克,冰糖适量。

做法:将白扁豆和鲜荷叶洗净,与西瓜翠衣一同加水煮至豆熟,加适量冰糖即可食用。

功效:西瓜翠衣作为一种药食同源的食材,具有清热、解暑的功效,白扁豆味甘淡,能健脾胃、清暑湿,加上清暑化湿的鲜荷叶,所以,此药膳就具有清热利尿、生津止渴的作用。

如何科学午睡 医生给出建议

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏天昼长夜短,夜间入睡迟,早上醒得早,这就需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。如何睡好午觉呢?潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟给出相关建议。

午睡不仅要掌握好时间,还要选择正确的午睡方式。姜伟表示,午睡时间不是越长越好,最好控制在半个小时左右,不宜超过一个小时。因为午睡时间过长会进入深度睡眠状态,醒来后反而会感到头脑昏沉,影响下午的工作和学习。

“最好在每天中午12时至12时30分开始午睡,最晚不要超过下午2时30分,否则会影响晚上的睡眠质量。”姜伟说,午睡时不要正对空调口或风扇吹,这样极易引起感冒、头疼、关节及肌肉疼痛,甚至造成面瘫。

不要坐着或趴着打盹。伏案午睡和坐着打盹会减少头部供血,使人醒后出现头昏、眼花、乏力、耳鸣等一系列大脑缺血缺氧的症状,时间长了还可引发脊柱变形、腰肌劳损等病症。

午饭后不要立即睡觉,建议休息15分钟-20分钟再睡。午睡前不要玩手机,因为玩手机后大脑皮层处于兴奋状态,会影响午睡的质量。

姜伟提醒,一些长期失眠的人群、有睡眠障碍的人群不适合睡午觉,因为午睡时间过长会影响晚上的睡眠质量,第二天中午困倦感就会加重,形成恶性循环。对于那些没有午睡习惯的人来说,顺其自然是最好的方式。强迫自己午睡反而可能扰乱生物钟,导致疲劳和困倦。

午睡醒来后建议慢慢站起,先喝一小杯水,不但可以缓解口渴、口苦、口干舌燥等症状表现,还能促进血液流动,提神醒脑。

膳食纤维 你补对了吗

膳食纤维有着很棒的健康功效,它可分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维,不同种类的膳食纤维对人体的健康功效有什么不同?

◆可溶性膳食纤维 吸附肠道油脂、控血压

水果中的果胶、海带和紫菜中的藻胶以及魔芋中的葡甘聚糖都属于可溶性膳食纤维,吸水后会膨胀,有黏稠感,其作用有稳定餐后血糖、控血压、吸附肠道内油脂类物质、增加饱腹感和控制体重等。

代表食物:苹果、大麦、胡萝卜、柑橘类水果、燕麦等。

◆不可溶性膳食纤维 刺激肠道蠕动、改善便秘

不可溶性膳食纤维其主要由植物细胞壁组成,如纤维素、木质素等。它不能溶解在水里,但能刺激肠道蠕动、改善便秘、预防结肠恶性病变等。

代表食物:杂豆类、燕麦、糙米、麦麸、笋尖、红薯叶等。

◆膳食纤维推荐摄入量,不同人群标准不同

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为25克/天,而有调查显示,目前我国居民每日的摄入量仅有13克,才到推荐量的一半。

至于肥胖、糖尿病、高血压、便秘等慢性病患者,可适当增加膳食纤维摄入量到30克/天,胃肠功能已经减弱的老人可以控制在18克左右。

如果是已经出现过肠梗阻、胃轻瘫或者胃部做过手术等特殊人群,应该减到12克以下,一般5克-8克即可,具体可遵医嘱。

◆富含膳食纤维的食物

全谷物 全谷物是指未经精细加工,或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理,但仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。如燕麦、黑米、青稞、糙米、黄米、荞麦、薏米等。

薯类 如地瓜、芋头、土豆、山药等食物可作为主食,替代部分精白米面。一般成人每天可以吃薯类50克-100克(生重)。

薯芋类膳食纤维含量最高的是魔芋,高达74.4克/100克。由于生魔芋有毒,市面上常见的是魔芋加工食品,如魔芋丝、魔芋豆腐、魔芋凉皮等。

杂豆类 绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等豆子淀粉含量高,称为杂豆。红豆、绿豆虽去皮后口感更好,但最好连皮吃。

豆类的膳食纤维含量非常丰富,无特殊不适的话尽量每天都吃一点。一般成人每天吃的全谷物和杂豆类总量可在50克-150克(生重)。

蔬菜 蔬菜中西芹、西蓝花、韭菜、空心菜、彩椒、莴笋、冬瓜等都富含膳食纤维。一般成人每天建议吃生重一斤的蔬菜。

菌藻类 菌藻类食材可选海带、木耳、紫菜等。干菌类膳食纤维含量较高,如干松蘑为47.8克/100克、干冬菇为32.3克/100克、干木耳为29.9克/100克。

水果类 库尔勒香梨、金橘、石榴、猕猴桃、桑葚、苹果、覆盆子、番石榴、牛油果等水果,膳食纤维含量很不错,一般成人每天可吃水果200克-350克。

坚果种子类 奇亚籽、巴旦木、芝麻、核桃、葵花籽、腰果、松子、榛子等,膳食纤维含量都很不错,一般成人可以将坚果交替着吃,每天吃一小把,净重10克。

据《北京青年报》