

绿豆汤是夏季家庭常备的消暑饮品,不仅甘凉可口、防暑消热,而且还具有促进食欲、降血脂、降低胆固醇的作用。绿豆汤怎么煮?怎么喝?潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟提出了相关建议。



绿豆汤咋喝更健康 绿汤红汤大有讲究

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

绿豆汤并不适合每个人

绿豆性寒、味甘,归心、肝、胃经,用于暑热烦渴、头痛目赤、口舌生疮、湿热下痢、药食中毒等症状。“从中医角度讲,绿豆汤属于一种寒凉性质的食物,并不是人人适合饮用。寒凉体质的人平时容易手脚发凉,吃一点凉的东西就会腹泻,这类人群如果饮用绿豆汤,很可能导致体质寒上加寒,症状加重,因此不适合喝。”姜伟说,正在服中药的人群也应慎用绿豆汤。

此外,绿豆中含有的低聚糖容易导致胀气,绿豆本身不易消化,过量饮用会伤害脾胃,引起腹胀、腹痛等症状,易反酸人群更要少喝。月经期的女性身体处于失血的状态,体质偏寒,所以不宜再喝偏寒的绿豆汤。“一些湿热体质的人,有舌苔黄腻、口干、大便干燥等症状,这类人群可以放心饮用绿豆汤。”姜伟提醒,绿豆汤虽然好喝,但不能喝太多,成人一周喝2次到3次就可以了,每次大约300毫升。

绿豆汤不宜冰镇饮用,否则会给身体各器官造成负担,最佳饮用温度为半温热,饮用时间在两餐之间即可。

绿豆汤煮法有讲究

为什么有人煮的绿豆汤是绿色的,有人煮的是红色的,哪种更好?绿豆汤要煮多久?

姜伟表示,绿豆皮中含有较丰富的酚类物质,在空气中会发生氧化,氧化后也就渐渐变色了,这跟削了皮的苹果放久了变颜色是同一个道理。但绿色和红色的绿豆汤,在作用上是有一些区别的。

“如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的。从解暑清热的角度来说,绿色的绿豆汤效果可能会更好一些。”姜伟说,一般来说,绿豆煮的时间越短,多酚类物质含量越高,它的抗氧化活性也越高,解暑功能也越好,因此若想消暑热,绿豆无需煮开花。

煮绿豆汤,煮沸后三五分钟把汤盛出来,汤是澄清而碧绿的,但绿豆不煮开花不太好消化,如果想把绿豆煮开花,可以煮大约20分钟。

需要提醒的是,煮绿豆汤时最好不要用铁锅,可选用砂锅或者不锈钢锅。

“绿豆很容易生虫,可以存放在塑料壶或者塑料瓶里,然后放入冰箱里面储存,这样保存的时间会长一些。”姜伟说。

米酵菌酸 餐桌上的“隐形杀手”

近日,官方通报“两女子吃凉皮一人死亡”的事件引发公众关注。河粉、肠粉等食物在高温潮湿的天气下易产生米酵菌酸毒素,中毒病死率超50%。米酵菌酸听起来有些陌生,但每年因它导致的中毒甚至死亡的悲剧却接连上演。北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所的专家为大家揭开这个餐桌“隐形杀手”的真面目。

◆这种毒素病死率高

据介绍,米酵菌酸是一种名叫唐菖蒲伯克霍尔德菌椰毒致病变种的细菌代谢产生的外毒素。这种细菌的环境适应性强且耐受干燥,因此可在外环境下长期存留。其平均病死率在68%-89%之间,个别中毒事件死亡率甚至高达100%,是我国病死率较高的一种微生物性食物中毒。

中毒者初期均有恶心、呕吐(呕吐物为胃内容物,重者为咖啡色样物)、头晕、头痛、腹痛、腹胀、嗜睡等症状。重症者可能还会出现脑、肝和肾脏病变,甚至发生多器官混合病变。

◆这几类食品最易污染

谷类制品,包括发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、河粉、玉米淀粉、发酵糯米等;薯类制品,包括马铃薯粉条、甘薯淀粉、山芋淀粉等;变质食用菌,包括银耳、黑木耳等。

◆想“避雷”得这样做

米酵菌酸的耐热性极强,即使经过100℃的高温煮沸和高压烹饪也无法将其破坏,只有通过良好的卫生和饮食习惯才能杜绝此类食物中毒事件的发生。疾控专家介绍,生活中做到以下几点,可以很好地“避雷”:

消费者要从正规渠道选用此类食品,要认真阅读产品标签,留意产品感官性状、生产日期和保质期;家庭不要擅自进行酵米面的制作;不要食用变质的米面蔬菜等;食物发泡时间要控制好,发泡时间太长,各种病毒和细菌也会持续滋生。泡发用水要干净,时间不要超过两小时,不过夜泡发。据《北京青年报》



大暑时节试试养生药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

大暑是二十四节气中的第十二个节气,这一时节天气炎热至极。潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超讲解了大暑节气后的饮食原则,并为市民推荐几款养生药膳。

膳食原则

大暑节气后,进入一年中最热的时间,天暑下迫,地湿上蒸,暑热难耐。人体津液消耗较大,因此清热解暑、益气生津是此时节最重要的膳食原则。

“暑多挟湿,人体若感受暑湿之邪,不仅头身困重、胸闷、乏力,还会出现食欲不振、脘腹胀满等不适,饮食上宜食用健脾祛湿之品。”张永超提醒,大暑节气后虽然阳气非常旺盛,但人体的阳气处于外泄的状态,即盛于外而虚于内,饮食上要注意适当添加温阳之品。避免过量食用肥甘厚腻或辛辣之品,特别是煎炸、烧烤等食物。可以吃冬瓜、丝瓜等祛暑利湿、清热解毒的食物。

如果出现乏力、心慌、头晕、卧床懒动、无精打采等情况,多是气虚体质,可以用西洋参泡水喝,或者服用中药的生脉散。

药膳推荐

◆荷叶翠衣

用料:白扁豆、鲜荷叶、西瓜翠衣(即西瓜皮去掉红瓤和绿皮部分)、冰糖。

做法: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:清热利尿,生津止渴。

◆二鲜炒里脊

用料:鲜姜、鲜紫苏叶、里脊肉、盐、胡椒粉、酱油、绍酒、白糖、葱、香菜、水淀粉适量。

做法:鲜姜洗净切成细丝。里脊肉切片,用盐、胡椒粉、酱油腌入味。葱切末。锅中放油,煸炒香葱末后放入肉片,放入鲜紫苏叶翻炒均匀,加入绍酒、酱油、盐、白糖调味,最后用水淀粉勾薄芡,出锅后撒香菜。

功效:温中健脾,开胃。

◆玉米鸭肉汤

用料:薏苡仁、玉米、鸭肉、冬瓜、盐。

做法:薏苡仁浸泡30分钟。鸭肉洗净。玉米洗净切块。将薏苡仁、玉米煮半小时后,放入鸭肉,快熟时下冬瓜,煮至食材软烂后加入食盐调味。

功效:清热利湿,益气滋阴。

中疾控提醒 暴雨期间勿食用变质食物

针对近日的暴雨天气,中国疾控中心发布提示,暴雨及洪涝期间,食源性疾病发生风险增大,公众请勿食用变质食物。

畜禽肉品,要观察其外观、色泽,特别应注意肉的表面和切口处的颜色和光泽,有无色泽灰暗,以及是否存在淤血、水肿、囊肿和污染等情况。鱼类等水产品,先观察其眼球是否饱满突出,鱼鳃是否鲜红,然后检查其全身和鳞片,可用一块清洁的吸水纸浸吸鳞片上的黏液来观察和嗅闻,鉴别黏液的质量。必要时,应用竹签刺入鱼肉中,拔出后立即嗅其气味,或者切割成小块鱼肉,煮沸后测定鱼汤的气味与滋味。

蔬菜可从外观、色泽、气味、滋味等多个方面,注意是否发生蔫萎、枯塌、损伤、病变、虫蚀。粮谷类食物,先肉眼感知粮谷类颗粒的饱满程度,是否具有固有的正常色泽,有无霉变、虫蛀、杂物、结块等现象;鼻嗅和口尝体会谷物的气味和滋味是否正常,有无异臭异味。液体饮料应注意其包装封口是否严密、有无漏气,倒置后有无悬浮物或沉淀物,其颜色深浅是否符合正常要求。

本报综合

