

健康饮食

最适合夏天吃的食品

最佳调味品:醋

醋在烹调中必不可少,夏季做菜放醋更有益。其一,醋能杀菌。夏天细菌繁殖活跃、肠道传染病增加,此时,醋能对各种病菌有较强的杀伤作用。其二,醋能调节肠胃功能。醋味酸、微甜,带有香味,当你闻到醋香、尝到醋味时,消化液会自然分泌出来,从而促进食欲。

最佳蔬菜:苦味菜

俗话说:天热食“苦”,胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等,具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。中医学认为,夏季暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃,而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到机体功能平衡。常见的苦味食物有苦瓜、苦菜、芥蓝等。需注意的是,苦味食物一次不能吃多,否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

最佳肉食:鸭肉

鸭肉味甘、咸、性凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,特别适合



体内有热,如患低烧、虚弱、食少、大便干燥等病症的人食用。此外,鸭肉与火腿、海参共炖,善补五脏之阴;鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功;鸭肉同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病。

最佳饮料:热茶

夏日离不开饮料,首选热茶。茶叶中富含钾元素(每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克,红茶24.1毫克),既解渴又解乏。美国的一项研究指出,喝绿茶还可以减少因日晒导致的皮肤晒伤、松弛和粗糙。据英国专

家的试验表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳水果:西瓜

西瓜味甘甜、性寒,民间又叫“寒瓜”,是瓜类中消暑解渴的首选。西瓜营养十分丰富,含有人体所需的多种营养成分。因西瓜含有96%的水分,能够补充夏天人体散失的大量水分。因此,民间有“每天半个瓜,酷暑能算啥”的说法。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴或其他急性热病时,都可以用西瓜进行辅助治疗。西瓜皮也可用来凉拌、炒菜吃。

最佳粥:绿豆粥

夏天多吃粥类食品,是我国传统的保健方法,对身体大有好处。绿豆性凉,有清热解暑的功效,喝粥最好喝绿豆粥。用于防暑的粥还有荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等。

最佳防晒食物:西红柿

德国和荷兰两国科学家的研究表明,多吃西红柿可防晒。如果每天食用40克西红柿酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。科学家认为,这可能是番茄红素在起着主要的作用。(陈云珍)

健康新知

早餐越热越养胃

常说“早餐要吃得像皇帝、午餐吃得像平民、晚餐吃得像乞丐”,中医专家认为,早餐吃得像皇帝,除了要吃好吃饱、营养充足外,还要再加上一条,那就是早餐一定要吃热的。

早餐吃热食,是因为中医认为,胃的作用是“受纳腐熟水谷”,意思是说,胃除了要接受食物外,还要把食物磨碎并进行初步消化。那么要把食物腐熟,没有足够的温度是不行的。所以说,中医

讲“胃喜温恶寒”。另外,从经络的角度讲,十二经中足阳明胃经属胃,是一条阳经,因而早餐进食温热的食物,对提振胃气、补充阳气很有好处,不仅养胃,也有利于食物的消化。

中医专家解释,正午时,大自然阳气最盛,也是人体阳气最盛的时候,因此中午少吃些冰淇淋、冷饮之类的寒凉食物是可以的。而晚餐一般吃得比较少,对胃阳的需求相对较少。(付燕)

水果食用过量一样有害

“现在有些人特别是爱美的女士和孕妇,摄入水果过多,甚至将水果当饭吃,这很不正确。”营养学专家认为,科学膳食讲究均衡,水果虽富含维生素、矿物质、膳食纤维和具有抗氧化、抗肿瘤的植物化学物质,是人体不可缺少的重要营养补充,但若摄入过量,同样不利于健康。

不少水果含糖量高,而水果中的糖分是以单糖(果糖、葡萄糖)和双糖(蔗糖)的形式存在,它们进入人体后只需稍加消化,即可溶入血液,会在短时间内使血糖快速升高,过多摄入必将影响血糖正常代谢,并容易转变成脂肪,使体重增加,进

而影响健康。若将水果当饭,更是严重违反了膳食均衡原则,很不可取。

一般人群每人每日水果摄入量宜在200克至400克,不可少,也不要过多。糖尿病患者、肥胖患者需谨遵医嘱严格控制水果摄入量,并按热量交换原则,适当减少主食摄入量,一般桃、梨、橘子、柚子等含糖低的水果可适当吃些,而香蕉、柿子、红枣、山楂、西瓜等含糖量高的水果要少吃。孕妇也要摒弃“孕期多吃水果,宝宝白嫩水灵”的错误认识,每天吃水果最多不要超过400克,临床上很多妊娠期糖尿病就是由大量摄入水果引起的。(任勇)

美容妙招

剃腋毛别太勤 脱毛膏伤皮肤

腋下皮肤比较薄嫩、敏感,人体活动会牵拉腋窝周围皮肤,使其产生摩擦,而腋毛能有效缓解摩擦给皮肤带来的伤害。现在市面上流行的脱毛产品中,脱毛膏里含有一些化学物质,会对毛囊和皮脂腺造成一定损伤。再加上腋下皮肤有夹缝,容易出汗,皮肤环境湿热,很容易造成细菌感染或发炎等症状。长期使用,药性成分会通过皮肤表皮及毛囊,进入皮肤深层,破坏毛发正常的生长过程和周期,也会使毛发在重新生长修复的过程中更长更粗。

专家建议,不要频繁剃除腋毛,如果一定要剃除,应先用剪刀将其剪短,再用剃刀仔细刮干净,但不要残留根状毛发,否则毛发会倒刺入肉内,刺伤皮肤。另外,感觉腋下出汗时,可以用湿纸巾擦拭,以保持腋下干爽。脱毛后,可以适当擦一些润肤霜,最好不要使用爽身粉等粉状物,以免堵塞毛孔,影响排汗。(王军文)

明亮眼眸 拒绝黑眼圈

形成的原因

美白应该全方位,拥有明亮双眼更能增添魅力,但是黑眼圈往往让人相当困扰,黑眼圈能透露出睡眠不足、血液循环不良等健康警讯,经常化浓妆参加派对,再加上卸妆不够彻底,日积月累下,是造成黑眼圈的因素之一。

黑眼圈三个字给人黑眼圈就是黑色的错觉,其实黑眼圈的颜色基本上分为两种,一种是因黑色素沉淀引起褐色眼圈,另一种是因血液循环不良造成的蓝色眼圈。生活在工作压力及紫外线强的环境下,混合型黑眼圈的发生机率也越来越高,眼下同时会呈现出蓝色与褐色的眼圈颜色,熬夜族、电脑族皆是拥有黑眼圈的高危人群。

解决方案

针对黑眼圈的改善,擦上正确的眼霜可以适度淡化黑色素,不过成分上不可选择左旋维他命C,以免过度刺激,应该选用成分温和的脂化性维他命C或含维他命K的产品来使用。

方式上建议先将眼霜挤出适量于指尖上,用两手指尖相互轻轻揉搓,借着指尖温度和摩擦将眼霜温热,再从上眼皮开始约分4等份,轻轻用指尖按压。接着从眼头到眼尾,以4等份法按压下睫毛下方肌肤,最后带到太阳穴下方,再将两手相互画圈搓热,微弓起手掌心,贴在整个眼部上方,整个掌心温度可有助加快血液循环。

另外也可搭配指压法,让效果加倍。先用中

指从上眼皮眼头开始,以画小圆圈方式逆时针按压到眼尾,并延伸至太阳穴,停留三秒后放开,重复三次,可放松眼周紧张的肌肉。

用中指以画小圆圈的方式轻轻滑动按摩眼头与鼻骨间的睛明穴位,可以达到提神、明目的效果。最后双眼正视,以中指轻柔按压黑眼珠正下方,沿眼眶骨下0.5公分,用手指按捏有个凹窝处的四白穴,可以使眼睛黑白分明,减少血丝。

每天回家洗澡后擦上眼霜,用热毛巾热敷双眼5分钟,再用指尖轻敲眼周5分钟,天天做可促进眼睛血液循环,黑色素就不会累积。要真正摆脱“熊猫族”应避免常熬夜、作息规律才是最根本解决之道。(小薇)

养生之道

夏天吃蒜胜补药

《农书》说,大蒜“夏分在鳞茎中是独立存在的,把蒜捣烂后有助于这两种物质互相接触,并在蒜酶的作用下,使蒜氨酸得到分解,从而生成有挥发性、杀菌力强的大蒜辣素。”夏天吃蒜可增加营养、改善食欲,还可防治多种疾病。

炎热的夏季,是急性菌痢和急性肠炎的多发季节,每日吃几瓣生大蒜可有效地防止其发生。医学研究证明,经常吃生大蒜还可预防胃癌,大蒜有抑制和杀灭HP(幽门螺旋杆菌)的作用。大蒜含有丰富的硒,人体有足够的硒可降低肿瘤的发生。经常吃生大蒜,对升高的胆固醇有一定的降低作用,故能防治动脉粥样硬化、冠心病和脑血管病。

吃大蒜要讲究科学方法。大蒜最好是生吃,煮熟后大蒜的活性物质和有效成分大多数会被破坏。大蒜要捣碎吃,因蒜头的鳞茎中含有蒜氨酸和蒜酶成分,这两种成

分在鳞茎中是独立存在的,把蒜捣烂后有助于这两种物质互相接触,并在蒜酶的作用下,使蒜氨酸得到分解,从而生成有挥发性、杀菌力强的大蒜辣素。

肠炎患者不宜吃生蒜,因为肠内局部黏膜组织已发生炎症,生蒜刺激性大,会促使肠壁血管进一步充血水肿,导致更多的组织液进入肠内,加剧腹泻。有眼疾者别吃大蒜,大蒜性味辛温,吃多了不仅容易导致肝血亏虚,目无所养,还会助火伤目,加重眼疾。患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人平时最好少吃。

去除大蒜食后散发出来的臭味,可饮牛奶,或吃时搭配生蔬菜,或口中含茶叶,或用绿茶漱口,皆可迅速地缓解异味。(新华)