

天热这样吃才健康

晒晒不同人群的饮食经



近来室外的温度快要把人“融化”。郑州市第三人民医院消化内科主任黄书亮说,此时人的肠胃功能最弱,饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。同时,专家提醒,大热天,饮食上必须注意卫生安全,该吃的适量吃,不该吃的坚决不能吃,病从口入,一定要把好口关,吃出健康。

偏阳虚者 多喝热汤和热粥

郑纺机医院胃肠科主任李克明认为,一般偏阳虚的人都比较胖,冬天怕冷夏天怕热,出汗多。因此,应当多喝点热汤和热粥,比如蘑菇汤、鸡汤、排骨汤、鱼汤等,可吃得偏咸些,这样避免伤及胃气。要少吃些生冷油腻的食物,避免伤及脾胃。

在水果方面,偏阳虚的人可多吃点热带水果,比如芒果、提子、荔枝、榴莲等,对补充气血、活络经脉都有益处。对于寒性的水果,如梨等,应当少吃或不吃。

偏阴虚者 少吃“上火”的水果

如果形体偏瘦,平时食量较少,那么就可能是偏阴虚的体质了。李克明说,偏阴虚的人需要多吃一些滋补的东西。补阴虚的食物包括牛羊肉、海鲜之类。此外,面食也有滋补的作用。

专家建议,偏阴虚的人要少吃“上火”的水果,应当多吃些西红柿、西瓜、黄瓜以及带叶的蔬菜等,达到人体的平衡。

出汗多者 别忘补盐和钾

黄书亮说,有些人,夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需的平衡。此外,出汗多也会导致体内的钾离子丧失过多,具体的症状是人体倦怠无力、食欲不振等。新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,因此可以酌情有控制地吃一些杏子、荔枝、桃、李等水果,而蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也很丰富。茶叶中含有比较多的钾,夏天的时候多喝茶,既可以消暑,又能补钾,可谓一举两得。

另外,高温季节,人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。此时,可以选择性地定量补充一些维生素,最好是食物补充,可以选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等,也可适当饮用一些果汁。董亚飞 蒋晓蕾

导读

肺癌治疗有了第四种模式

B02

我省成功实施了首例热凝血切除术

B02

白领女,莫让乳腺增生“找”上你

B05

博爱眼科“免费近视手术·圆无镜梦想”活动延续至8月20日

B08