

冷饮越吃越易中暑? YES!

专家称:要想不伤肠胃又解暑,冷饮得适量吃、慢慢吃

炎炎夏日,喝上一杯冰镇啤酒或饮料,确实能感到透心凉,似乎感到酷暑远去。其实,这只是一时的享受,殊不知,这些披着冰衣的美食会影响消化功能,降低抵抗力,让人更容易中暑。郑州晚报记者 蒋晓蕾

夏日中暑“阴阳”有不同

火辣辣的太阳抑或周遭潮湿闷热的天气,不仅会让人精神不振,连食欲也会一落千丈,不少人纷纷选择冷食、冷饮来应对。郑州市中医院消化内科主任白广欧表示,中医认为大暑“暑毒外蒸”,这个时节养生保健的关键是清热去湿,应多吃温、软的食物,避免过度食用冰凉食物,否则会影响消化功能、降低抵抗力,让人更容易上火、中暑。

中暑一般有两种情况。一是“阳暑”,

这类患者多因在烈日、持续高温的天气下进行长时间户外劳作或长途行走,由于太阳强烈的照射和较高的温度导致身体中的水分大量散失,当水分不能得到及时补充时,就容易发生中暑。还有一种是因夏日避热过度、贪凉引起的中暑,中医学称之为“阴暑”。白广欧指出,夏季过度贪凉会使暑邪和湿邪相伴侵袭人体,“暑热在内、寒湿在

外”,从而诱发阴暑,出现身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、鼻塞流涕、倦怠或伴有呕吐、腹痛、腹泻等症状。此类中暑的发生率呈逐渐升高的趋势,老人、儿童、孕产妇、体弱及慢性病患者尤易患上此症。

吃得越凉 越易中暑

“很多人认为,夏天气温炎热容易口渴、烦躁,多吃冷食、畅享冷饮可防暑降温,于是冰镇的水果、饮料及冰激凌等便成了这些人的解暑佳品。其实在炎热夏天适当吃些冷食冷饮未尝不可,但一定不要过贪。”白广欧解释说,细胞的代谢和转化必须有酶的参与,酶在35℃~40℃活性最好,在人体体温37℃时最为活跃,60℃以上则失去活性。如果短时间内摄入冷食冷饮过多,消化系统就会首当其冲受到影响,会使人体因局部温度很快下降而调节失衡,继而影响到全身各系统功能的正常发挥,容易导致中暑发生。

此外,吃过冷的食物,会让人体消

化道黏膜下血管快速收缩,使胃肠功能减弱、消化吸收能力下降,不利于水分和养分补充,还会降低胃肠抵抗力。同时,因为消化系统供血减少、散热不畅,反而令人感觉更热、更烦躁,从而吃冷食冷饮时更易过量、过冷,陷入恶性循环。许多人喜欢在大汗淋漓的高热状态下喝冷饮、吃雪糕,而大量进食这些极易刺激口腔、咽喉、食道和胃肠黏膜,引起咽喉刺激、胃部不适,还可反射性地引起冠状动脉痉挛收缩、头部血管痉挛等,继而可诱发心绞痛、搏动性头痛和恶心等,这些都诱发或加重暑热症状,甚至诱发心、脑血管疾病。

驱热有度 吃凉慢慢来

不同人群要按自己对冷食冷饮的接受程度,适量、健康吃“凉”。

冰棍儿最多一天一根:冰棍儿、冰激凌等很凉,吃入后会致胃内温度降低、血管收缩,多吃可致胃黏膜受损或胃部痉挛,所以,若一定要吃冷食,冰棍儿一天最多吃一根。选择冰棍儿、冰激凌时,尽量选用含奶高的,因为这比起全部是冰的冰棍儿、刨冰凉度下降了很多,而且含钙量也高。

冰镇饮料两餐之间小口慢喝:暑热难耐时买杯冰镇饮料,一口气喝上几大口,立刻觉得很爽,但这种方法可诱发胃痉挛、消化不良、感冒,还会导致胃肠体积膨胀,胃壁扩张,严重的还会引起溃疡病。所以,冷食冷饮最好选在两餐之间吃。喝冷饮时可先含一小口在嘴里停留一会儿,再慢慢喝下,并且切莫与麻辣烫、火锅等热食搭配吃,以免加重不适症状。

水果放冰箱莫超两个小时:不少人爱吃冰镇的水果,但水果若冰镇时间过长,表面会形成一层膜,里面会形成冰晶结合物,在短时间内可造成口腔细胞神经麻木,时间一长会导致牙周炎、牙龈炎等疾病。天热时胃肠道分泌的消化液较少,摄入过凉的水果易加重胃肠道负担。所以,水果最好吃新鲜的,冰镇要在两个小时以内,以保存营养物质并减少对胃肠的伤害。



消暑解渴 来碗绿豆汤

端上来傻眼了:绿豆汤咋变红了,还能喝吗?

炎热的夏季,绿豆汤是一道清热解暑的养生食谱,且受到了大部分人群的喜爱和推崇。但是人们却常常发现,有的绿豆汤绿绿的,很是养眼;而有的变成红色,红色绿豆汤能喝吗?它和绿色的绿豆汤有何差别?小编今天就替您“扒了扒”,来看看吧。



■在线提醒

绿豆汤营养丰富 体质虚寒不宜喝

绿豆汤有清热解毒、止渴消暑的功效。不过绿豆汤虽好,但不能过量喝。绿豆里面含有的低聚糖容易使人胀气,而且绿豆本身不易消化。从中医的角度来说,绿豆性凉,多喝易影响脾胃。体质虚寒的人不能喝绿豆汤,会导致腹泻或消化系统免疫力降低。所以,成年人每人每天摄入量不要超过50克哟。

绿豆汤红色绿色的差别是什么?

一“扒”小编也才知道,原来,绿豆豆皮中含有酚类物质,在煮制时如果接触空气中的氧气,就会发生氧化聚合反应而变成红色。其实,酚类是一种抗氧化物质,可以清除对人体细

胞有害的自由基。由此看来,颜色碧绿的绿豆汤,其中酚类物质氧化度低,抗氧化活性强,清除自由基的效果更好。所以相比来说,绿色的绿豆汤比红色的更有益健康哟。

有办法阻止绿豆汤变红吗?

既然绿色绿豆汤更有益健康,煮汤的过程中有没有办法阻止绿豆汤变红吗?答案是肯定的。绿豆汤变红主要是氧化反应造成的,因此只要

解决了氧化的问题,就能使绿豆汤保持绿色了,通常影响绿豆汤氧化主要因素有汤水的酸碱度和空气中的氧气含量,可以尝试着两招:

招1:使用高压锅煮绿豆汤 氧化反应需要氧气的参与,使用高压锅能够很好地隔绝锅外面的氧气,阻止绿豆中的酚类物质氧化聚合产生红色物质。但是这样的绿豆汤需要快速饮用,不然当它暴露在空气中后,仍会发生缓慢氧化反应,最终变成红色。

招2:向水中加少许白醋或柠檬汁 实验发现,用不同酸碱度的水煮绿豆汤,变色程度会不同:酸性自来水煮后变色很小,微碱性的自来水煮后变色非常迅速。所以向水中加入白醋、柠檬酸等酸性物质,可以有效阻止绿豆汤变色。

■健康速览

黄金搭档护眼冰贴 进军微商市场

拥抱微商,敢为人先。6月25日,黄金搭档微商战略新闻发布会暨微商代理签约会在郑召开,黄金搭档微商联合创始人、首席战略官华戈,黄金搭档微商联合创始人乔木华及600名微商代表出席共同出席本次发布会。发布会分为黄金搭档品牌微商战略、发放体验产品及产品体验分享、黄金搭档活动现场,大家通过体验之后都对黄金搭档护眼冰贴发生极大兴趣,纷纷签

约微商代理。

据悉,本次黄金搭档发布的热蒸汽眼罩、护眼冰贴新品,专门针对用眼过度的人群,以改善长期因学习、工作、上网、熬夜等用眼过度等引起的不适。其中,黄金搭档护眼冰贴富含丹参、人参、灵芝、何首乌、藏红花等16种中草药精华元素,能精确覆盖眼部穴位,对于舒缓眼疲劳、缓解眼部肿痛、提神醒脑等具有极好的提升作用,特别适合近视眼或视力下降者。郭世玉

夏季吃姜有讲究

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”现代药理研究也认为,姜中含有挥发油、姜辣素等成分,夏季吃姜可增进食欲、解毒杀菌、祛风散寒。夏季淋雨或吹风扇、空调着凉时,及时喝点姜糖水,就有可以驱逐体内的风寒。但河南省中医院健康体检中心主治医师郭丽芳同时提醒,风寒感冒可以喝姜糖水,而对于暑热感冒或风热感冒患者,就不能用生姜来治疗;还有服用鲜姜汁可治因受寒引

起的呕吐,而对其他类型的呕吐也不适用。所以,夏季吃姜并不是任何人都可以,应请中医辨证。便秘、口苦等体内有实热时,不宜吃姜。阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、胃溃疡、胆囊炎、糖尿病、痔疮者,也不宜长期食用生姜。

同时,腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,它可使肝细胞变性、坏死,从而诱发疾病,所以烂了的生姜也不要吃。

郭秋