

夏天,给你的五脏清清火

夏天养生吃什么?养生中最不能忽视的就是饮食。天气炎热,从饮食上着手,我们该注意些什么呢?
新郑时报 李显文 整理

夏季失水多,应多喝水

每天喝七八杯温白开水。身体要随时保持水分和补充水分,水在人体内起着至关重要的作用,维持着人体正常的生理功能。

水是人体不可缺少的重要组成部分,器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分,夏季失水会比较,若不及时补水就会严重影响健康,易使皮肤干燥,皱纹增多,加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁是理想的解渴饮料。

进入夏季,天气炎热,人体消耗增大,一方面急需补充营养物质和津液,另一方面因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足,胃肠功能紊乱。所以在饮食上应以健脾养胃为原则,以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主,这样才能达到养生保健的目的。

饮食清补,多吃“苦”

中医认为,夏为暑热,夏季归于五脏属心,适宜清补。而心喜凉,宜食酸。在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物:小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物:菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑葚、蛤蚧、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。祛暑利湿、清热解毒的食物:蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。

苦瓜:取其未熟嫩果作蔬菜,成熟果瓢可生食,既可凉拌又能肉炒、烧鱼,清嫩爽口,别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外,苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是,食用苦味食品不宜过量,否则可能引起恶心、呕吐等症状。因味苦的食物具有能泻能燥能坚的功能,所以不宜多食。

补充盐分、钾和维生素

夏天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等。

热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等;蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

食生冷不宜太恣意

夏天炎热,阳气宣发在外面,阴气就被郁于体内,如果吃了过多生冷的瓜果蔬菜,就会使寒湿盛于体内,不容易被脾胃消化。

从现代医学的角度来说,夏天气温高,人体会产生一系列热的生理反应。出汗多,饮水多,胃酸易被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱致使食欲不振。这时,若能在膳食上合理安排,适当吃些冷饮,不仅能消暑解渴,还可帮助消化,促进食欲,有益于健康。但如果不加以节制,就容易损伤脾胃阳气,不仅违背了“春夏养阳”的原则,还可能引起胃痛、腹痛、腹泻等消化系统疾病。

尤其是老年人脾胃阳气已逐渐衰退,

人体夏季大量排汗,氯化钠损失比较多,故应在补充水分的同时,注意补充盐分。每天可饮用一些淡盐开水,以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

营养学家还建议:高温季节最好每人每天能补充维生素B1、维生素B2各2毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等,亦可饮用一些水果汁。

过食生冷会进一步伤及肾阳,造成洞泻不止。儿童消化机能尚未充盈,在夏季又易感暑热湿邪,如常吃生冷食物尤其是冰激凌、饮料等,糖分又高,极易损伤脾胃的运化功能,出现长期食欲不振、腹痛、大便异常等症状,如果不从饮食上进行纠正,听之任之,就会造成胃肠疾病,可能影响孩子一生的健康。

女性有经、带、胎、产的特殊生理过程,容易气虚血亏,血的特性是喜温恶寒,所以女性更不能恣意生冷,尤其是经期、产后更要注意,过食生冷不仅伤害脾胃,更可以造成子宫寒症引起白带过多、痛经,甚至不孕。中医治疗不孕症首先要忌生冷,所以夏季吃生冷一定要节制。

荷叶茯苓粥

配料:荷叶1张(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米100克,白糖适量。

做法:先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。

功效:清热解暑,宁心安神,止泻止痢(对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效)

凉拌莴笋

配料:鲜莴笋350克,葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

做法:莴笋洗净去皮,切成长条小块,盛入盘内加精盐搅拌,腌1小时,滗去水分,加入味精、白糖拌匀。将葱切成葱花撒在莴笋上。锅烧热放入香油,待油热时浇在葱花上,搅拌均匀即可。

功效:利五脏,通经脉。

健康小贴士

夏季养生三食谱

兔肉健脾汤

配料:兔肉200克,淮山30克,枸杞子15克,党参15克,黄芪15克,大枣30克。

做法:兔肉洗净与其他配料武火同煮,煮沸后改文火继续煎煮2小时,汤、肉同食。

功效:健脾益气。

