老年人夏季养生要『好好吃』

有的可以多吃，有的最好不要吃

老年人养生除了运动锻炼之外，还得留意日常的饮食保健。那么，适合老年人夏季养生的食物有哪些？
记者 鲁慧 整理

适合老年人夏季养生的食物

含水量大的瓜类蔬菜 蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水，是任何工厂生产的饮用水所无法比拟和替代的。夏季也正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的共同特点是含水量都很大。其中冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%。其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。

宜生吃的凉性蔬菜 进入夏季后，对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，所以吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。在夏季上市的蔬菜中，哪些是凉性的呢？如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等都属于凉性蔬菜。番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等也属于凉性蔬菜，不妨经常食用。

夏季还应多吃荠菜、莴笋、菠菜 中医认为荠菜味甘、性凉平，具有凉肝止血、平肝明目、清热利湿功效。有高血压的中老年朋友们可以趁着荠菜上市的季节多吃一些，有助于降低血压，还能增强身体免疫力，健胃消食。莴笋中含有多种维生素，其中以铁的含量较丰富。莴笋能刺激消化液的分泌，促进食欲。莴笋中含钾量最高，对高血压和心脏病患者极为有益。说起菠菜，都会想到补铁的功效，特别是手脚容易冰冷的女性，吃点菠菜补充气血。其实，除了补铁，菠菜中还含有丰富的抗氧化剂，对延缓衰老也有作用。

夏季养生要吃三种豆 夏日里绿豆汤可能是大家最喜欢的消暑饮品了，不仅甘凉可口、防暑消热，而且还具有促进食欲、降血脂、降胆固醇的作用。最重要的是绿豆价格便宜，是咱们老百姓都能天天吃得起的食物。豌豆有去肝火的作用，有特别好的明目作用，能够清热利湿，是很好的一个食疗蔬菜。它还是天然的美白产品，豌豆里面含有的维生素A原特别多，所以它有很好的美白作用。黄豆中富含大豆卵磷脂，它是大脑的重要组成成分之一。多吃黄豆有助预防老年痴呆症。此外，大豆卵磷脂中的甾醇，可增加神经机能和活力。

夏季养生要吃三种葱

洋葱 在所有蔬菜中，洋葱是降解脂肪最给力的。在我国新疆地区，当地人吃烤羊肉的时候习惯配上黄洋葱吃。洋葱的辛辣味能刺激食欲，缓解烤羊肉的油腻，还可以有效降解脂肪。

大葱 烤过的葱可以帮助挥发其富含的油性物质，刺激身体汗腺，起到发汗散热的作用。另外，也具有一定的杀菌作用，还能刺激上呼吸道，使黏痰易于咳出。

香葱 香葱中含有的果胶能明显减少结肠癌的发生，起到抗癌作用。葱内的蒜辣素也能抑制癌细胞生长。此外，香葱中富含的微量元素硒，还能降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防癌症有一定作用。

杀菌蔬菜也不错

夏季由于气温较高，病原菌滋生蔓延较快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀菌”蔬菜，可起到预防疾病的作用。这类蔬菜包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。

桃子、樱桃也是好东西

桃子素有“寿桃”和“仙桃”的美称，因其肉质鲜美，又被称为“天下第一果”。

桃子中富含多种维生素、矿物质及果酸，尤其是铁含量比较高。经常吃桃子能够预防便秘、延缓衰老、提高免疫力、促进食欲。桃子适宜低血糖者以及口干饥渴之时食用；适宜低血钾和缺铁性贫血者食用；适宜肺病、肝病、水肿患者食用；适宜胃纳欠香、消化力弱者食用。

樱桃中富含一种番茄红素的抗氧化剂，有软化血管、降低血脂、延缓衰老、抗癌防癌的作用。樱桃还能缓解电脑工作者的不适症状。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。适用于脾胃虚寒、便溏腹泻、食欲不振、贫血、乏力者和痛风、关节炎、慢性肝炎病人。

夏季老人不宜吃的食物

熏烤类 食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质。老年人本来就比一般人容易患癌症，如果经常吃熏烤类食品，则会增加患癌特别是胃癌的危险性。熏烤类食物的致癌作用，主要是燃料（松柏枝叶、锯末、炭火、天然气和液化石油气等）在不完全燃烧时，产生大量的多环芳烃污染食物所致。因多环芳烃是一种具有致癌作用的化学物质，如能改用远红外线烤箱烤食品，会增加安全性。

腌渍类 腌渍食品一般含盐量高，维生素含量甚低（维生素C在腌制过程中大多被破坏），不适于老年人经常食用。特别是一些卫生设施差、操作不正规的食品加工厂所生产的腌渍食品，很容易被病原微生物污染，老年人肠道抵抗力减弱，常吃这类食品，容易引起胃肠道疾患。

夏季老年人的饮食原则

中老年人一定要注意，夏季尽量少吃过于油腻的食物或者是脂肪很高的食物，比如一些肉类，就应该少吃一些，这样可以降低高血压、高血脂的风险。

中老年人一定要注意，不要贪吃甜食，会造成血脂的升高，比如冰淇淋或者是一些降暑的饮品当中，有着丰富的糖分和热量，所以中老年人尽量少吃一些甜食，这对脾胃有好处。

中老年人在夏季养生时要多吃一些清淡的食物，注意补充维生素和微量元素，因为到了老年身体代谢会比较慢，而且还会缺失一些营养，这时一定要吃一些“对症”的食物，比如西瓜、西红柿、草莓。