



谚语里的伏天饮食

入伏后天气闷热,人容易食欲不振、疲劳乏力。古人在安度炎夏方面有不少智慧,民间流传的伏天饮食谚语中就蕴藏着健康密码。

热解暑,提神醒脑,其中的茶多酚等活性物质还具有抗氧化、抗炎等健康功效。伏天适当喝些绿茶、菊花茶等清凉饮品,有助解暑降温。现代人饮品选择更多样,除了传统茶饮外,还可以喝牛奶、椰子水、豆浆、酸梅汤等,以满足不同口味和营养需求。

六月大暑吃仙草,活如神仙不会老

仙草(又称凉粉草)是一种具有清热解暑功效的草本植物,含有丰富的多糖、黄酮类化合物等活性成分。在炎热的伏天食用仙草冻、仙草茶、烧仙草等仙草制品,有助缓解暑热带来的不适。大家还可以将仙草制品与牛奶、蜂蜜、坚果等食材搭配起来,让口感和营养更丰富。除了上述谚语提到的饮食习俗外,伏天还需要注意以下两点:1.多吃蔬果,新鲜蔬果富含维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,有助增强身体免疫力、促进消化;2.夏季是微生物滋生的高峰期,大家要格外注意食品安全问题,比如及时将剩菜放进冰箱,食用前彻底加热;生熟食物分开,避免细菌病毒交叉感染等。

西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师 石海丹
生命时报官方网站

头伏不补,伏天受苦。这句谚语强调了伏天进补的重要性。夏季人体消耗大,刚入伏就注意进补有助增强体质、预防疾病。伏天进补应注重清补、平补,前者指少吃过于油腻和燥热的食物,多选择具有滋阴润燥、益气养血功效的食材进行调养,后者指进补要和缓。可适量食用银耳、莲子等滋补品,或炖煮瘦肉汤、鱼汤等,以补充身体所需的营养,但不宜过度,否则容易导致身体不适。需注意,进补要因人而异,避免盲目跟风,体质虚弱或患有慢性疾病的人群,进补前最好咨询医生或营养师的意见。

头伏饺子,二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋

饺子、面条、烙饼作为主食,不仅易于消化,还能有效补充夏季人体容易流失的营养物质,特别是蛋白质、B

族维生素,以及钾、钠等矿物质。对于过去很难吃到肉、奶的老百姓来说,这些主食是非常重要的营养来源。与精白米相比,白面粉中的蛋白质含量高50%左右,B族维生素和多种矿物质约高一倍,因此伏天适合多吃点面食。饺子馅和面条卤能提供更多营养,鸡蛋进一步增加了蛋白质的摄入,其中的卵磷脂对神经系统也有益处。如果想进一步补充营养,可以丰富饺子馅、面条卤中的食材,比如加入虾仁、鱼肉等海鲜,豆腐、蔬菜等素菜,以及猪肉、牛肉等红肉;或在面中加入全麦粉、杂粮粉、荞麦粉等。

人伏羊肉,出伏鸡

中医认为,羊肉性温热,能驱寒祛阳;鸡肉性平味甘,易于消化。从营养上看,羊肉、鸡肉都富含优质蛋白质、B族维生素及矿物质,有助缓解夏季疲

乏。头伏时,可以适量食用炖羊肉或羊肉汤,最好加点胡椒、辣椒等香辛料,帮助身体发汗,排排寒气,对经常待在空调房内的人来说尤其有益。出伏时,可以选择清蒸或炖煮的鸡肉菜肴,滋补又不上火,有助缓解伏天带来的不适。随着饮食观念的转变,现代人更倾向于选择清淡、易消化的食物。因此,在烹饪羊肉和鸡肉时,可以选偏瘦的部位,比如羊里脊肉、羊前腿肉、鸡胸脯肉、鸡腿肉等,同时增加蔬菜比例,使菜肴更加健康美味。

头伏馄饨二伏茶

馄饨是半流质食物,易于消化吸收,且馅料多样、可荤可素,能提供丰富的营养。伏天出汗多,人体容易缺水,大家可以自制馅料丰富的馄饨,少放含钠调味品,然后连汤吃掉,有助补充身体所需。茶能清

碧绿的豆汤更解暑

酷热难耐的夏季,一碗清凉解暑的绿豆汤下肚,顿时让人神清气爽。不过,煮绿豆汤是有学问的,如果做错了,解暑效果并不好。

中医认为,绿豆汤是夏季止渴消暑的良方,从营养角度来说也有道理。夏季气温高,人们出汗多,会流失水、钾、维生素B1、维生素B2等营养素,如果没有及时补充,水盐代谢紊乱容易导致口渴、恶心、头晕、心悸、倦怠无力、肌肉痉挛等中暑症状。绿豆富含钾以及多种B族维生素,其中钾含量高达787毫克/100克,吃50克就能满足每日钾需求的20%,维生素B1和维生素B2含量也显著高于精白米面,熬成汤喝既能补水,又能补充出汗容易流失的营养,因此喝绿豆汤确实有助解暑。更重要的是,绿豆皮中的类黄酮、牡荆素等多酚类物质具有很强的抗氧化能力,有助清热解暑。不过,多酚类物质容易发生氧化反应,导致绿豆汤颜色由绿变红。抗氧化能力测定表明,绿豆汤颜色越红,抗氧化能力越弱。也就是说,绿色的豆汤解暑效果更好。做到以下几点,有助煮出更解暑的豆汤。

用纯净水,不要用铁锅。自来水

和铁锅中的金属离子,比如镁、铁、锌等会和多酚类物质形成颜色较深的复合物。这种反应虽没有毒性物质产生,却会削弱绿豆的抗氧化作用。煮绿豆汤最好用纯净水,选不锈钢锅、玻璃锅或砂锅。如果没有纯净水,可以往自来水中加点柠檬汁或者白醋,在偏酸性的水质中,多酚类物质被保护得比较好,从而让汤保留原本的绿色。注意不要用高压锅煮绿豆汤,研究显示,高压煮制会破坏多酚类物质,进而影响绿豆汤的解暑效果。

别加糖和碱(小苏打)。为了增加甜味,有些人煮绿豆汤时会加糖;还有些人为了让绿豆“开花”,会加碱。但研究显示,加这两种物质都会降低绿豆汤的抗氧化能力。原因在于,糖会加大绿豆汤的渗透压,影响多酚类物质的溶出;碱会严重破坏绿豆中的多种B族维生素和多酚类物质,导致汤颜色变红。

水开后放绿豆,盖着锅盖煮。沸水可以快速灭活绿豆中的多酚氧化

酶,减少多酚类物质的氧化损失。盖着锅盖煮,有助于阻止空气中的氧气进入到水里。放入绿豆后,要注意将大火改为中火,以免溢锅。

不要煮太久。绿豆煮久了,多酚类物质会被氧化,汤色逐渐发红。这类物质还会和豆粒里煮出来的淀粉、蛋白质结合,从而降低其抗氧化功能。建议先喝汤,后吃豆,具体做法为,把煮沸10分钟之内的汤取出单独饮用。此时豆子没有破皮,豆汤颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,而且氧化程度较低,清热能力强。取出这些汤之后,再加沸水继续熬煮,直到豆粒软烂。二次熬煮时还可以加入大

米、小米、燕麦、百合等食材,有助改善口感,实现食物多样化。

煮好的绿豆汤尽量在2小时内喝完,否则不但解暑效果大打折扣,还容易滋生细菌,给食品安全带来隐患。喝不完的绿豆汤要装进干净的保鲜盒,密封好后放入冰箱冷藏,喝之前重新加热一下,最好在2天内喝完。

中国注册营养师 谷传玲
生命时报官方网站

