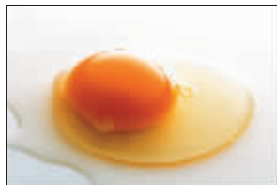


初夏后,饮食记住8个“1”

吃好喝好 平安度夏



一个蛋

鸡蛋/鸭蛋出汗较多时能补充体力

“夏天吃蛋,石头踩烂”,意思是夏天吃蛋,人就会劲头足。从现代营养学的角度来看,有一定的科学道理。鸡蛋相当于一个“微型营养库”,是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。

夏天人们由于大量出汗,体力消耗大,容易疲乏,食欲减退,这时吃上一个鸡蛋,可以快速补充体力,还可以提高自身的抗病能力,对安然地度过盛夏酷暑是非常有利的。

夏天易出现心火旺,可以选择吃点鸭蛋来缓解。鸭蛋偏凉性且带点腥味,不但可以去心火,还可补充由于出汗较多所丢失的钠盐,恢复体力。



一种瓜

冬瓜生津止渴 清热祛暑

冬瓜虽然带个“冬”字,却适合在夏天食用,它具有生津止渴、利尿解毒、清热祛暑的功效,也是很多减肥人士的最爱。

冬瓜粥的做法很简单,将适量的冬瓜和大米一同放入锅中,先大火煮沸,然后用文火慢煮,至瓜烂米熟粥稠就可以了。冬瓜一般人都可以食用,但由于它性寒凉,脾胃虚弱、阳虚肢冷的人忌食。

一杯茶

姜枣茶补阳温中 助阳排寒

入夏后每天早上喝一杯姜枣茶,一直喝到立秋前,既能补阳温中,又能助阳排寒。

姜枣茶制作方法简单,取生姜连皮3片,红枣7~8枚,撕开,大火煮开,再用小火煮15分钟。最适用于气郁体质和阳虚体质的人,尤其是女性常喝姜枣茶可以温胃、暖宫、养颜,使血脉通畅,气色红润。

注意,阴虚火旺,肝阳上亢,有内热的人不能长期吃姜。



经过气温多次上上下下的起伏后,夏天终于来了!气温渐升,湿气渐大,身体各脏器也随之受到季节的影响。

作为暮春与盛夏的过渡期,初夏要格外注意做好各脏器的调养。夏与心相通,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。初夏的高温容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病,也是平安过夏的一关。入夏后养心是第一要务。同时,进入夏季要注意早期防湿、祛湿,这对健康过夏天有很大的帮助。



一种芽

绿豆芽清热解毒 利尿除湿

绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用,非常适用于夏天出现湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等症时食用。

自己在家发绿豆芽的方法也很简单:首先,把绿豆浸泡在冷水里发胀后,清洗一下,把绿豆放进干净的容器里(最好是瓷质容器),装一半水,用能够透气的湿布封上口,置于阴凉处,2~3天后豆芽就长出来了。

一点苦

苦瓜/苦菜 消暑退热、除烦提神



夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷头昏、食欲不振,此时吃点苦味蔬菜大有裨益。

苦味蔬菜具有消暑、退热、除烦、提神、健胃的作用。苦味菜有很多,如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。



一碗面

菠菜面筋道爽滑 激发食欲

进入夏季后食欲不好,还可以做菠菜面吃。菠菜面颜色鲜绿,口感筋道爽滑,能在夏季激发食欲。

菠菜面的做法是,准备半斤面粉、二两菠菜及少许盐。把菠菜洗净焯烫(去除大部分草酸),放入料理机打成泥。在面粉中加入菠菜汁和一点点盐,和成面团,再擀成面片,切成粗细合适的面条即可。如果嫌麻烦,可以使用压面机。菠菜中含有天然色素叶绿素,不但能给面条上色,对健康也有益,好吃又好看。

一把豆

赤小豆 健脾祛湿清热



春夏相交的时候,要重视祛湿。按照中医理论,湿滞易化热。所以,在春夏相交时,可以取赤小豆、薏苡仁、山药等煮粥服用,以健脾祛湿清热。

赤小豆可以磨粉,也可以直接煎煮,有解毒、排脓、利水、消肿的作用,可以帮助去除体内湿气。

一款粥

薏米粥健脾祛湿 顺应胃气



夏季,人们常因气候变化而食欲不振,这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。

早晚喝些大米粥或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。

□据健康时报道