

夏季吃姜正当时,你吃对了吗?

健康科普

一年中最热的夏季到来了。此时我们的机体会出现几个特点:夏季人体代谢旺盛,为了散热毛孔张开,人体阳气外发,出汗增多,内在阳气不足;南方夏季多暑湿,人容易感到疲乏、潮湿、闷热、食欲不振;夏季人们喜食冷饮、吹空调、睡凉席,容易外热内寒,寒气侵入体内引起关节痛、腹泻等问题。民间有俗语:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”“生姜治百病”等,所以夏季养生离不开生姜。

为什么要吃生姜

传统医学认为生姜味辛、性微温,属肺、脾、胃经,有发汗解表、健脾开胃、除湿解毒、温中止呕、温补脾阳等功效。现代医学指出生姜中的姜辣素能刺激血液循环,加速身体适应高温环境,还有抗菌消炎及缓解长期处于空调房引起的关节痛等问题。夏吃姜既可促进消化改善夏季食欲不振,还可以温中散寒、暖胃,助体内寒湿排出,还能温补脾阳,改善阳气不足。另外,生姜中的姜辣素可抗氧化、延缓衰老,还能提亮肤色,真是宝藏药材。

怎么吃生姜

生食:可最大程度保留生姜中的营养,但对口腔有一定的刺激。

泡水或煮姜茶:生姜切片加入沸水中泡茶饮用,可加入适量的红糖或蜂蜜调味,口感更佳,建议去皮。

做菜:生姜可作为调味品加入菜肴中,如烧菜、煲汤。

腌制:将生姜用糖腌制或姜糖食用,容易被惧怕其辛辣味道的人食用。

夏吃姜注意什么

- 1.建议早晨食用,避免夜间食用,以免生姜的发散之性导致心神难以收敛不利健康。
- 2.阴虚火旺、内热、暑热感冒者不宜食用。

3.过食生姜容易上火,因此“夏吃姜要适量”。

生姜特色菜肴有哪些

下面分享生姜特色菜肴,让我们既能养生又能吃到美味的菜肴。

姜母鸭

推荐理由:驱寒暖身,预防夏季外寒内热的“空调病”。

食材准备:鸭肉半只(约1kg,建议用番鸭或红面鸭,肉质更香),老姜200g(去皮切厚片或拍松)。

调料:黑麻油100ml(不可用普通香油代替),米酒200ml(台湾米酒或福建老酒最佳),生抽2勺、老抽1勺(调色),冰糖1小块(约10g),盐适量,八角1颗,桂皮1小段、香叶2片。

制作:

1.处理鸭肉。鸭肉切块,冷水下锅焯水,加2片姜、1勺料酒,煮沸后撇去浮沫,捞出沥干。关键是焯水后用温水冲洗,避免肉质变柴。

2.炒姜与鸭肉。锅中倒入黑麻油,用小火放入姜片煸至边缘微焦(约5分钟),充分释放姜的香气。后转中火,倒入鸭肉翻炒至表面金黄,逼出鸭油。

3.炖煮入味。沿锅边淋入米酒,加生抽、老抽、冰糖、香料翻炒均匀。加入开水没过鸭肉,大火烧开后转小火慢炖40分钟至1小时(或用砂锅更佳)。最后10分钟开盖收汁,加盐调味,汤汁浓稠即可。

姜丝炒肉

推荐理由:温中和胃,缓解夏季食欲不振。

食材准备:猪里脊肉(或梅花肉)200g(切丝),嫩姜(或子姜)100g(切细丝)。

腌肉料:生抽1勺、料酒1勺、淀粉1勺、蛋清半个(可选,让肉更嫩)。

调料准备:生抽1勺、蚝油1勺、白糖少许、盐适量、食用油2勺、香油几滴。

操作步骤:

1.处理食材:猪肉切丝,逆纹理切薄片再



切丝(口感更嫩),加腌肉料抓匀,腌10分钟。姜切丝,嫩姜去皮切细丝(老姜太辣,适合怕寒者但口感较柴)。

2.快炒出锅:热锅凉油,中火将锅烧热,倒入1勺食用油,下姜丝煸炒至微焦(激发生姜香气),盛出备用。炒肉丝,补1勺油,大火下肉丝快速滑散至变色,立刻倒入炒过的姜丝。

3.调味:加生抽、蚝油、白糖,翻炒均匀(约1分钟),滴香油增香。出锅装盘即可。

姜蓉白切鸡

推荐理由:温中益气,平衡鸡肉的凉性。

食材准备:选择三黄鸡/清远鸡1只(约2斤,选皮下脂肪少的)。

腌鸡料:清水3L、姜片5片、葱结1个、料酒2勺、盐1勺。

蘸料:姜蓉50g、葱白末30g、盐3g、熟花生

油50ml(或香油)。

制作过程:

1.整鸡处理。剪去鸡爪指甲,掏净内脏,腹腔塞入2片姜、1个葱结。

2.三提三浸。大火烧开后浸鸡(姜、葱、料酒),手提鸡头将鸡身浸入沸水10秒→提起→重复3次(使鸡皮紧致)。

3.小火浸煮。关火,将鸡完全浸入水中,加盖焖25分钟(用余温浸熟,肉更嫩)。

4.冰水激爽。捞出立刻泡冰水10分钟(鸡皮脆弹,肉质紧实)。

灵魂蘸料制作:

- 1.姜葱蓉。老姜去皮磨蓉,葱白切末,加盐拌匀。
- 2.淋油激香。花生油烧至180℃(冒烟),泼入姜葱蓉中,“滋啦”一声香气四溢。

(天长市人民医院 宣玉放)

身体发出5个“信号”,说明你湿气过重!

健康关注

舌苔厚、大便软、四肢沉……这些症状说明你体内可能有湿气,为啥夏天容易湿气重?哪些习惯是身体的“加湿器”?一起了解一下。

为啥一到夏天天气就加重

夏天天气炎热、雨水较多,空气湿度大,湿气容易侵袭人体,而湿为阴邪,易伤人体阳气。除此之外,由于天气炎热,有的人喜欢食用一些偏凉的食物,比如冰激凌、冰饮料、冰西瓜等,对人体脏腑功能也会产生影响。

如果此时不重视祛湿,到了冬季,可能会出现很多疾病,比如胃肠不适,导致腹痛、腹泻,或者出现呼吸系统疾病,这也是人们常说的“湿邪不除,越积越毒”。因此,一旦察觉到体内有湿气,就要及时祛湿。

五个信号帮你识别湿气

速速自查,如何判断身体湿气重不重?出现这5个症状,可能是湿气向你发出的信号。

看舌头

健康的舌头淡红而润泽,舌面有一层薄白的舌苔,没有齿痕。如果体内有湿气,舌头两边就会出现齿痕,也就是一些小的牙印,舌苔则分为以下两种情况:舌苔白厚,看起来滑而

湿润,说明体内可能有寒湿;舌苔粗糙或比较厚、发黄、发腻,说明体内有湿热。

看大便

早上起来排便发现大便不成形,用手纸反复擦也擦不干净,说明体内可能有湿气。

看精神

如果睡眠比较充足,但起床后还总是觉得困倦、乏力;打不起精神,感觉身体懒懒的,头发经常出油,那就要怀疑体内是不是有湿气了。

看饮食

不想吃饭、看见什么美食都没胃口,也是湿气重的表现。

看关节

感觉关节酸、胀、麻,或者晨起后感觉小腿后部发酸、发沉,同样是体内有湿气的表现。

这5个习惯是身体的“加湿器”

有这些习惯,就要赶紧注意了,快停下这些“加湿”行为。

久坐不动

久坐不动的人,经常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢,促进湿气排出。适合夏天的运动,有快走、慢跑、八段锦、站桩等。

洗澡后不及时擦干身体

湿邪从体表侵入后,与内湿结合,会加重痰湿困阻的症状。洗澡后要及及时、充分擦干身体,包括脚,并及时吹干头发,头发还湿着时不

要入睡。

常熬夜

熬夜玩手机,不仅影响睡眠,还可能导致体内湿气堆积。专家介绍,熬夜会消耗津液,影响水液正常运行,长期如此,痰湿就可能悄悄找上门。

偏好肥甘厚味

肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物,比如肥肉、油炸食品、甜食、麻辣火锅等。过量食用油腻食物会伤害脾胃,降低其运化能力,从而助长湿气生成,并停留在体内。

贪食生冷

贪食生冷、饮酒及饮食不规律人群,更容易生湿,以致脾胃功能变差,运化水湿的能力下降,使湿气在体内停留。

夏天如何祛湿?不同体质人群看过来

人体自带“祛湿穴”

睡不醒、头面部爱出油、嗝气……这些症状属于湿热缠身。丰隆穴是祛湿、利湿、祛热的穴位,它大约在足外踝上8寸,外膝眼与外踝间连接的中间位置,经常按揉有清热利湿的功效。

不同体质人群祛湿这样喝

湿热人群:一般多见面垢油光、口苦、舌苔黄腻等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用生薏米煮粥祛湿,粥里也可以加点赤小豆。

寒湿人群:一般多见手脚冰凉、脸色苍白、唇色淡、容易感到疲劳等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用炒薏米煮粥,粥里不建议加赤小豆。

痰湿人群:一般多见头昏沉、周身困重、乏力、舌偏胖大等症状。在辨证准确的情况下,可以试试茯苓薏米代茶饮。

将5克茯苓、5克薏米放入养生壶,加水煎煮代茶。先大火烧开,再小火煎煮20分钟,放温后即可饮用。也可以将二者熬粥喝,有健脾、利湿、祛痰、化痰的作用。

一个八段锦动作健脾祛湿

久坐容易导致气血不畅、水液停滞,从而产生湿气。不妨试试八段锦中的“调理脾胃须单举”,让气机流通,远离湿气困扰。

动作要领

并步站立,左脚旁开一步与肩同宽;两手合抱腹前,掌指相对,掌心向上;左手向上,慢慢举至头顶;右手向下,屈膝下蹲;左手收回换右手;右手翻掌上举,掌心向上,指尖向右,同时左手下按,掌心向下,指尖向前;右手原路返回,屈膝下蹲,捧于腹前;两手下落,左脚收回,并步。

动作复原后,两手交替反复进行,反复多遍,如配合呼吸,则上举下按时吸气,复原时呼气,效果更好。

(央视新闻客户端)

这个夏天怎样实现“饮料自由”

健康饮食

吹空调,喝饮料,这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料,让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗?对健康有没有影响呢?中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽三位食品领域的大咖聊了聊这个话题,用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

我们为什么爱吃糖?

科学实验证明,给刚出生的小宝宝吃甜味的东西,他们会表现得很开心。可以说,人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康,糖和健康的关系也备受关注。对此,中国工程院院士陈君石表示,糖不是健康的敌人。糖在生命活动过程中起着重要作用,它是生命体维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于

于量,过量摄入才会对身体健康造成影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物,还是一种重要的战略物资,食糖自给率是国家综合实力的一部分。为了健康,要适量摄入糖,但没有必要妖魔化糖。

哪些人需要控制糖的摄入?

世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日添加糖摄入量不高于50克,最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示,我国三岁及以上城市居民平均每日摄入9.1克糖,总体来说并不是很高,但仍需要引起重视。陈君石院士提醒,糖尿病人群和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖;肥胖和超人群需要注意减少糖的摄入。

无糖饮料真的不含糖吗?

钟凯主任表示,饮料产品中含糖量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味,甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点,比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖,可能含有其他种类的糖,两者概念不同,不要混淆。就补水而言,首选

还是白开水。如果你想喝点甜的又不想增加糖的摄入,可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

用甜味剂代替糖安全吗?

陈君石院士指出,甜味剂距今已有100多年的使用历史了,其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认。我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估,其安全性经严格论证,毋庸置疑。《健康中国行动(2019-2030)》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

我国是全球最大的甜味剂生产国和出口国,占全球甜味剂产量的75%。俄罗斯果糖甜菊和甘草酸铵这种由食物物质制取的甜味剂,也是我国特有的甜味剂品种。

甜味剂可以帮助减肥吗?

钟凯主任表示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂代替糖可减少糖和能量的摄入,有助于体重管理。但甜味剂不是减肥药,不应夸大它的作用。体重管理取决于总能量平衡,而不是把希望寄托在甜味剂上。如果在喝无糖饮料的同时又摄入其他高热量食物,还是会

导致总能量摄入超标,增加肥胖风险。

甜味剂会不会导致糖尿病?

钟凯主任表示,糖尿病不是吃糖吃出来的,更别说是甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖,因此可用于糖尿病人的饮食干预。无糖饮料通常不含其他碳水化合物,因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品,比如无糖糕点、饼干,由于含有淀粉类碳水化合物,因此会升高血糖,需要控制摄入量。

纯天然零添加更健康吗?

国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出,食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系,所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作,并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂,都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估,从专业的风险评估标准来看,二者并没有本质区别。

饮料好喝,可别贪杯,尤其是不用饮料代替白开水。希望大家都能保持健康生活方式,智慧选择适合自己的食品和饮料,科学地实现“饮料自由”,度过一个畅爽又健康的夏天!(北京青年报)

新知台

三伏期间 该如何趁热打“贴”

三伏天是一年中阳气最旺的时节,此刻正是“冬病夏治”、调理养生的好时机,“三伏贴”因其简便实用而备受大众青睐。那么,该如何趁热打“贴”?下面这份贴敷指南快收藏!(人民网)

三伏贴 最佳贴敷时间

头伏 7月20日-7月29日

中伏 7月30日-8月8日

末伏 8月9日-8月18日

三伏期间均可贴,灸治疗。建议每伏前三天贴敷效果最佳。

三伏贴 的贴敷穴位

推荐选用扶正气、强脏腑的穴位,常用穴位有肺俞、脾俞、肾俞、关元、命门、足三里、大椎等。

- 肺俞 背部,第3胸椎棘突下,后正中线上旁开1.5寸。
- 脾俞 背部,第11胸椎棘突下,后正中线上旁开1.5寸。
- 肾俞 背部,第2腰椎棘突下,后正中线上旁开1.5寸。
- 大椎 后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。
- 命门 背部,第2腰椎棘突下。
- 关元 前正中线上,脐下3寸。
- 足三里 腿部,犊鼻穴下3寸。

三伏贴 的适应证

亚健康状态 素体怕冷、易感冒、免疫力低下、慢性疲劳。	呼吸系统疾病 过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、反复感冒。
消化系统疾病 虚寒胃痛、慢性肠炎、消化不良。	内分泌系统疾病 肥胖症、甲状腺功能减退、女性更年期综合征。
泌尿生殖系统疾病 原发性痛经、月经不调、卵巢早衰、尿频、尿失禁、遗尿等。	骨关节疾病 颈椎病、腰椎间盘突出、风湿性关节炎、肩周炎、强直性脊柱炎等。

三伏贴 的禁忌证

- 1. 热性病症,肺炎及感染性疾病急性发热期间不能使用。
- 2. 皮肤有创伤、溃烂、感染及接触性皮炎等皮肤病患者不能使用。
- 3. 对贴敷药物极度敏感的人群禁用。
- 4. 妊娠期及哺乳期妇女,糖尿病患者,婴幼儿。
- 5. 结核病、艾滋病及其他传染性病原体患者禁用。
- 6. 严重心脑血管疾病及器官功能不全患者禁用。
- 7. 经医生临床确定不适宜使用者。

投稿邮箱:czrb9012@163.com