

这些消暑食物和三伏天最搭



健康生活

在炙烤和桑拿模式间反复横跳的三伏天实在难熬,除了开空调难道就没招儿了?别急,食物在消暑降温方面的贡献不可小觑。有些食物不仅能提供水分,还能带来清爽的感觉。今天就为大家盘点14款和三伏天最搭的食物。

西瓜

西瓜的含水量高达92%,而且有淡淡的甜味,是夏季水果的典型代表。它不仅能解渴,还能提供维生素A、维生素B6和维生素C等必需营养素,以及番茄红素等抗氧化剂。这种组合有助于对抗脱水,使其成为炎热天气的完美选择。

由于具有冷却的特性,因此吃西瓜还能帮助降低体温。无论是切片吃,还是冻成冰棒,西瓜都是夏日的一种爽口水果。

绿豆

绿豆性寒味甘,具有清热解毒、消暑解渴、健脾祛湿的作用,同时富含多种营养物质,能帮助调节代谢、补充水分和矿物质。

作为传统的消暑食材,绿豆在夏季饮食中扮演着重要角色,它既能缓解高温闷热带来的不适,又符合中医“顺时而食”的养生理念。夏季气温高,容易出现口舌干燥、心火旺盛等症状。绿豆汤或绿豆粥能有效降低体内燥热,促进汗液排出,帮助调节体温。

黄瓜

黄瓜以其清爽的口感和含水量高而闻名,它具有极高的补水能力,而且热量很低。这种蔬菜含有抗氧化和抗炎化合物,能支持整体健康和皮肤再生。

黄瓜既可以作为果蔬沙拉的原料,也可以切片后泡在水里喝,体验一种清爽的转变。它的微妙味道适合与各种菜肴混搭,使其成为一种多用途的食材和天然的解暑方法。

薄荷叶

薄荷叶因其清新的特性而备受推崇。这种具有芳香气味的药草含有薄荷醇,它会触发皮肤中对寒冷敏感的受体,产生一种冷却

降温的感觉。

薄荷叶具有多种用途,它既可以给饮料和甜点调味,也可以作为沙拉和酱汁的关键成分。在炎热的夏天里喝一杯冰镇的薄荷茶能起到提神的效果。除了冷却特性,薄荷也有助于消化和清新口气。

菠萝

这种热带水果不仅能满足人们对甜食的渴望,还有清新的味道。菠萝富含维生素C和菠萝蛋白酶,后者具有抗炎特性。适量食用菠萝能增强免疫系统的功能并辅助消化。

菠萝多汁的质地和酸甜的味道,使其成为一种受欢迎的消暑零食。无论是食用新鲜的菠萝,还是把它冰镇着吃,都可让人暂时逃离炎热。

椰子汁

椰子汁是一种天然的电解质饮料,它非常适合补水和补充因出汗而流失的矿物质。由于椰子汁富含钾、镁和钙,因此有助于维持体液平衡并支持肌肉功能。

椰子汁微甜和类似于坚果的味道,使其成为含糖运动饮料的完美替代品。在剧烈体育运动后喝一杯椰子汁不仅解渴,而且能恢复活力。

浆果

包括草莓、蓝莓、桑葚和覆盆子在内的浆果是清爽的夏季必吃水果。这些水果富含水分和抗氧化剂,经常食用它们有助于对抗氧化应激和炎症。

浆果天然的甜味和鲜艳的颜色使其成为零食、沙拉和甜点的绝佳食材。它们多汁的质地和酸甜的味道能在炎热的夏季带来一丝凉意。

芹菜

当谈及消暑食物时,人们首先想到的肯定是芹菜,但这种水分含量高和口感爽脆的蔬菜堪称“隐藏的宝石”。由于芹菜的含水量高达95%,因此非常适合补水。这种蔬菜的热量也低,富含维生素K和维生素C,以及叶酸和钾。

芹菜既可以洗净后生吃,也可以开水烫过之后加调料拌成凉菜吃,或是作为沙拉的原料。

柑橘类水果

柑橘类水果(如橙子、柠檬和葡萄柚)具有清新和恢复活力的特性。这类水果富含维生素C,这种维生素可以增强免疫系统功能,促进皮肤健康。

柑橘类水果酸爽的味道既能刺激感官,又能提升能量。把它们加入冰镇饮料或切片后泡水喝,在补水的同时具有冷却效果。

番茄

经常被误认为是蔬菜的番茄实际上是一种水果,它能提供多汁和清新的体验。番茄的含水量高达95%,富含维生素A、维生素C、钾和番茄红素,番茄红素是一种支持心脏健康的抗氧化剂。

番茄既可以炒鸡蛋吃,也可以做成凉拌西红柿,或是榨成汁来喝。这种水果略带酸甜的味道能用来给各种菜肴提味。

桃子

食用桃子能给人带来多汁和甜美的体验。这种水果富含维生素A、维生素C和膳食纤维,它们能支持皮肤健康和消化功能。

由于桃子的含水量高,因此适合补水。桃子既能鲜食,也能作为沙拉的原料。每咬一口都能带来清爽的感觉。

生菜

生菜的含水量高,口感酥脆。虽然它的营养价值不如深绿色叶子的蔬菜,但它可以与各种配料和调味料搭配。夏天吃生菜既能补水,也能起到解油膩的作用。

彩椒

颜色鲜艳的彩椒是令人耳目一新的夏季蔬菜。它富含维生素A和维生素C,是支持免疫系统健康的抗氧化剂。

彩椒的口感甜脆,既可以生吃、烤着吃或是炒着吃,也可以做成沙拉。炎热的夏天食用彩椒,在补充营养的同时又能保持体力充沛。

冬瓜

冬瓜喜温耐热,成熟期与夏季高温高湿的气候同步。它的含水量高达97%,远超许多常见蔬菜,可有效补充流失的水分。它含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪,配合膳食纤维,形成双重减脂机制。

每100克冬瓜含钾130毫克,这种矿物质能补充随汗液流失的电解质,预防中暑。它的维生素C含量高于苹果,可以增强人体在湿热环境中的免疫力。夏天适合吃冬瓜的核心原因,在于其清热解暑、补水祛湿的特性与夏季气候需求高度吻合,同时具备低热量、高营养的时令优势。(北京青年报)

新知台

喝牛奶的3个误区,你中招了吗?

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,富含优质蛋白质、钙、镁、钾、锌、硒以及维生素B2等营养素。奶类中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要,其中的磷酸钙易于消化吸收,是膳食钙质的良好来源。此外,奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质,具有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。

建议每天饮奶300克或摄入相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者宜选择低脂奶、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品,也可少量多次尝试,并注意不要空腹饮奶。

(健康中国)

喝牛奶

3个常见误区

- 牛奶加糖、巧克力更营养**
煮牛奶时加入糖,高温下会生成一种对人体有害的物质,若偶尔想喝甜牛奶,可以在牛奶放凉后加入糖;由于巧克力中含有丰富的草酸,煮牛奶时加入巧克力,会生成草酸钙,降低机体对钙的利用率。
- 加热牛奶需煮沸5分钟**
很多人喝奶之前喜欢把牛奶煮沸几分钟,生怕里面的细菌杀不彻底。其实,市面上的纯牛奶分为两种,一种是巴氏杀菌奶,经过65°C的低温消毒去掉有害菌,这种消毒方式较好地保存了奶中的营养和香味;另一种是灭菌奶,采用135°C高温瞬时杀菌法,牛奶会损失一定的营养。这两种牛奶均已经去掉了对人体有害的细菌。如果想喝温热口感的牛奶,我们在加热牛奶的时候只需煮沸即可,不可久煮。
- 喝牛奶去掉奶皮**
牛奶加热放凉后,表面常有一层奶皮,它的主要成分为脂肪,很多人会选择把这层奶皮去掉,防止长胖。但是,去掉奶皮不仅去掉了脂肪,也损失了脂溶性维生素。

夏季大量出汗能排毒养颜?

“夏季适当出汗确实有益健康,但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。出汗可以润泽皮肤,保持毛孔通畅,还有助于排出体内废物,舒筋活络,使气流畅通。此外,研究还发现,汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。

适当出汗还能稳定血压。“运动出汗有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管弹性,从而达到降低血压目的。”刘平说。

刘平说,中医“汗法”讲究“微似汗出”,如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的,一般不会使人大汗淋漓。相反,倘若大量出汗,身体水分流失加快,若不及时补充,就可能陷入脱水状态,使人口舌干燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短,血栓风险也会升高。

刘平进一步解释说,汗液99%是水分,剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会

造成脱水,脱水会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,这就如同河流中的水流变缓,泥沙容易沉积一样,血液中的杂质也容易在血管内堆积,进而增加血栓形成的风险。同时,汗液会带走大量钠、钾等电解质,一旦身体电解质失衡,会影响神经和肌肉功能,可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示,当排汗过量,超过6小时未及时补充电解质,就可能引发低钠血症,出现头痛、呕吐、意识模糊,严重时还可以导致脑水肿。

警惕四种异常出汗

过度出汗不利于健康,事实上出现以下异常出汗的情况,也是身体在拉响健康警报。

一是盗汗,即睡时出汗,醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症状。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

二是半身汗,也叫偏汗,表现为上半身出汗而下半身不出汗,或者左半身出汗而右半身不出汗。这种情况可能是由于植物神经紊乱引起的。

三是出冷汗,出冷汗主要表现为畏寒、精神不振、面色苍白、肢冷出汗等。这种情况通常发生在受到惊吓、慌张或休克后。经常冒冷汗的人可能还会伴有怕冷、头晕、饥饿、心慌等症。常见原因包括低血糖、自主神经紊乱、内分泌疾病及心血管问题,需结合具体症状判断。

四是过度出汗。所谓过度出汗即在安静状态下或日常环境中,全身或某些部位频繁出汗,超出正常的范围。一旦出现过出汗需检查是否患有多汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒,这些异常出汗情况可能是身体在发出警告,如果遇到这些情况,建议及时就医检查。(科技日报)

健康常识

入夏以来,全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目,吸引了大量消费者。然而,近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多,其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒,夏季适当出汗有利于健康,但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

“微似汗出”才祛病

之前,王女士因连续三天在桑拿馆汗蒸超过8小时,出现头晕、心悸症状,检查显示其体内钠离子浓度明显低于正常值。无独有偶,哈尔滨市市民马先生在桑拿馆连续汗蒸数小时后突发昏厥,送医时血压降至80/50mmHg,诊断为“重度脱水合并电解质紊乱”。

健康科普

在我们的日常生活中,许多人都发生过头痛,轻则引起不适,令人难受,重则痛不欲生,影响正常生活和工作。头痛不仅是一种单纯的不适,它背后可能隐藏着多种可能。并且,根据不同的机制,头痛也有不同的分类,每一类的病因、症状及治疗方法也不尽相同。

头痛的分类

一是偏头痛,可以表现为一侧头部的搏动样疼痛,患者可能会对光、声以及气味反应较大,往往伴有不同程度的恶心及呕吐。偏头痛往往反复发作,每次发作可能持续1到3天,一般不超过1周。据统计,偏头痛女性发病多见,是男性的3倍,往往发生在青少年及儿童阶段,可能随年龄增长逐渐减轻,但对于一部分患者可能伴随终身。

二是紧张性头痛,其性质多为头部两侧的持续钝痛,可能还伴有面部、颈部及肩膀等压迫,往往持续30分钟到几个小时,疼痛多可忍受,往往不影响日常生活。紧张性头痛也具有反复发作的特点,但发作频率往往

较其他类型头痛低。压力、情绪波动是常见的诱发因素。

三是丛集性头痛,多为一侧剧烈的头痛,患者一般会感受到眼后或眼周的强烈灼烧样疼痛或刺痛感,往往伴有流泪、鼻塞流涕、眼睑肿胀、烦躁不安感等。丛集性头痛发病很突然,往往没有先兆,持续15分钟至3小时,一天内可以有多次发作,通常在某个相同时间点发作。

四是继发性头痛。这是一大类头痛,多为某种疾病的一种临床表现。常见的继发性头痛包括脑卒中、硬膜下血肿,颅内肿瘤、中枢感染、外伤、青光眼等疾病,这些疾病的特点不同于上述三种头痛,多急性起病,伴有其他症状,包括肢体乏力、感觉异常、意识不清、言语不清等表现。部分继发性头痛往往具有严重的危害性,下面列举了头痛警示的表现,如果出现以下情况,请至医院专业神经内科进一步诊治。

1. 头痛伴有持续发热。
2. 既往有肿瘤病史。
3. 有无神经功能缺损,如伴有一侧肢体乏力,麻木,言语不流利,嘴歪向一边,不能讲话等。
4. 伴有颈部僵硬感。

5. 年龄大于65岁。
6. 头痛进行性加重,持续数天不缓解。
7. 突然发生的剧烈头痛。
8. 免疫力低下。
9. 头痛发生与体位相关。
10. 有长期服用止痛药病史。

头痛的治疗

针对不同类型的头痛,治疗方式也不尽相同。偏头痛发作时服用非甾体止痛药(布洛芬、对乙酰氨基酚)有助于减轻疼痛程度及减少持续时间,同时在黑暗安静的地方休息,在前额上放置冰袋或冷布等方法也有助于减轻疼痛,对于更难的头痛曲普坦类药物更有帮助。一旦偏头痛症状开始出现,应该尽快服药,以达到最佳疗效。对于紧张性头痛,非甾体止痛药也有作用,同时生活方式的改善同样有助于减轻紧张性头痛,包括改善睡眠,经常体育锻炼,避免长时间久坐及低头看手机电脑,并对压力、焦虑或抑郁等心理问题进行干预。丛集性头痛往往需要高流量吸氧,曲坦类药物及其他类药物进行干预,必要时需要手术治疗。针对继发性头痛需要在专业医生的指导下判断所属疾病类型后进一步治疗。

头痛的预防

一是避免压力和紧张,压力和紧张是导

致头痛的重要因素之一。长时间的工作压力、生活中的烦恼以及情绪上的波动都可能诱发头痛。需要适度休息,避免长时间工作久坐,合理安排工作及生活,保持心情开朗,有效地管理和释放压力,可以通过与朋友和家人沟通、散心等方式缓解情绪波动。

二是保证睡眠,不规律的睡眠也是导致头痛的原因。需要保持规律的睡眠作息,改善睡眠环境,保持卧室安静、黑暗及舒适,避免在睡前服用茶、咖啡等饮料,同时尽量减少或避免睡前剧烈运动。

三是合理饮食,某些特定食物或饮料可能会诱发头痛,避免过度食用比如含咖啡因或茶的饮料、巧克力、红酒、加工肉类,同时保持规律的饮食习惯,避免长时间饥饿,摄取足够的维生素和矿物质。

四是适度运动,研究表明,每周90分钟的适度体育运动如跑步、游泳等,可以有效改善心肺功能,减少头痛的发作频率及持续时间。

头痛虽然在我们日常生活中非常常见,但其类型和发病机制复杂多样。了解头痛的常见类型并采取有效的治疗和预防措施,可以有效降低头痛的程度和持续时间,从而更好地管理和应对头痛问题。(天长市人民医院 李建军)

投稿邮箱:czrb9012@163.com