

夏季“第一瓜”可抗衰抗敏清热解毒

通讯员 徐尤佳

有不少人把丝瓜称作“夏季养生第一瓜”。

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C,含有人参中所含的成分一皂甙,是夏天常见蔬菜,鲜美、滑爽,老幼咸宜,营养丰富,且颇具药用价值。

美白抗衰。丝瓜里含有的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质。其所含的维生素B1可防止皮肤老化,维生素C能增白皮肤,所以多食用丝瓜可以使皮肤洁白、细嫩。丝瓜藤茎的汁液能美容去皱。

抵抗过敏。在丝瓜组织培养液中提取到一种具抗过敏性物质泻根醇酸,其有很强的抗过敏作用。

清热解毒。夏天,温度高,随之而来的是热毒。不少人会出现上火、急躁、暴躁的情况,这个时候不妨吃一点丝瓜,能够清热解毒。

很多人不知道,丝瓜浑身都是宝,而

且每个部位作用不同。丝瓜藤常用于通筋活络、祛痰镇咳。丝瓜皮主治疮、疖。丝瓜花清热解暑。丝瓜叶内服清暑解热,外用消炎杀菌,治疖毒痈疮。丝瓜根也有消炎杀菌、去腐生肌之效。

/ 养生食谱 /

粉丝蒸丝瓜

材料:丝瓜、粉丝、茶树菇,姜末2大匙、油2大匙、生抽2大匙、盐1/2小匙、蔬果粉1/2小匙。

做法:生抽、蔬果粉、盐混合均匀做调味汁待用。粉丝用冷水泡软后剪成5厘米的段,铺在盘子底,浇上调味汁。茶树菇切成寸段,铺粉丝上。丝瓜去皮切段铺在茶树菇上。锅烧热下2大匙油,下入2大匙姜末小火煸至姜末干酥,将姜油均匀浇在摆好的菜上。蒸一锅水烧开后将菜放入蒸锅中,大火10分钟即可。

能解暑生津,健脾开胃。



肉末丝瓜煲

材料:丝瓜一根、猪肉一小块、豆瓣酱、葱蒜末、蚝油、生抽、盐、白糖、老抽、鸡精、味精少许。

做法:将猪肉切成末,丝瓜削皮切条。锅中烧油,将丝瓜炒软后盛出备用。锅中淋入少许食用油,放入肉末炒至变色,下入豆瓣酱、葱蒜末、蚝油、生抽、盐、白糖、老抽、鸡精、味精炒出红油和香味,再倒入适量清水煮出香味。接着将豆腐放在砂锅中,没有砂锅也可以用小电饭煲,再依次放入丝瓜和肉末,盖上盖子焖煮五分钟,最后撒上葱花即可开吃啦。

能清热利肠、解暑除燥。



大暑湿热难耐 牢记三宜三忌

祛暑的作用。

宜吃仙草

不少地方在大暑时节有“吃仙草”的习俗。仙草又名凉粉草,是重要的药食两用植物资源,可消暑。茎叶晒干后可以做成烧仙草,广东一带叫凉粉,是一种消暑甜品。

忌喝大量冷饮

大暑时节,不宜饮用大量冷饮以解暑,稍有不慎就会造成腹痛腹泻,应多喝清茶、温白开水。

此外,还应注意个人卫生,避免过度劳累,保持充足的睡眠。

大暑天气酷热,脾胃功能相对较差,人容易疲劳和食欲不振。可以食用芡实、莲子、南瓜等,具有很好的益气健脾作用。天气湿闷,容易出现头身困重,大便粘滞不爽等症状,可食用一些健脾化湿之品,如薏米、扁豆、红豆等。

忌高脂辛辣食物

夏日不宜高脂、荤腥、辛辣饮

食,宜清淡饮食。高温下人们更需要摄取足够热量,补充蛋白质、维生素和钙。可以适当吃些苦味食物,如苦瓜、苦菜、苦荞麦等,既能健脾开胃,还能预防中暑、醒脑提神,利于人们解除疲劳,减轻乏力感。

忌高温下劳作

由于大暑前后,温度相对较高,加之南方的天气往往闷热、潮湿,人体感觉不舒服,即使大汗淋漓也解不了困热,反而更容易中暑。

因此,大暑养生首先要避开高温下的过度劳动,尽量少出门、少活动。

为了让体内的湿气散发出来,可在早晚温度较低时进行散步等强度适中的运动。

如果需要在高温环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝500-1000毫升凉白开,水温不宜过高,饮水应少量多次。

同时,不要饮用含乙醇或大量糖分的饮料,这些饮料会导致失去更多的体液。

据人民网

暑天一碗饭 可补肝凉血

江浙一带在夏天流行吃青精饭,这个食疗方能帮助安然度夏,最早源自于南宋林洪所著的《山家清供》。

青精饭的做法很简单,取鲜墨旱莲100克,粳米或籼米300克(约4碗饭),把鲜墨旱莲嫩叶捣碎,加水搅拌成汁,过滤去渣,大米洗净后放入墨旱莲汁中浸泡12小时,使得米粒呈现墨绿色,煮成熟饭即可。

墨旱莲味甘酸,性寒,能补肝肾阴、凉血止血,对于肝肾阴虚导致的头晕目眩、须发早白、腰膝酸软有改善作用。江浙一带多用糯米,还习惯吃的时候加白糖。

如果是糖尿病患者,需要放凉一点,不加白糖来吃。也可以用籼米来做,会更有利于控制血糖。吃青精饭的时候,最好清淡饮食,不要大鱼大肉,这样才能有效补益,也能更突出青精饭的香味。

据广东省中医院微信号

冲澡不讲究 危险找上门

炎热夏季,洗澡时机不恰当也可能将身体推向危险边缘。

长时间体力或脑力活动后。此时血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担。

吃饱或空腹时。吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,导致晕倒。

酒后。酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症状。

还需谨记,夏季冲澡,水温应维持在20℃左右;运动出汗后不要洗冷水澡;勿用力搓洗,这会损害皮肤角质层。 据人民网