



时至仲夏 湿热并重 调养重点关注五方面

芒种过后就是夏至,这期间阳气逐渐旺盛,阴气最为虚弱。因此,此时节养生的关键在于,降低阴气消耗的同时滋长阳气。

起居:早睡早起

夏日昼长夜短,睡眠要顺应自然,早睡早起。

但晚睡不是硬性推迟睡眠时间或熬夜,而是指在没有困意的情况下可以比平时推迟半小时左右睡觉(不建议超过23时)。

早晨按日常时间起床,有精力的情况下可以早起半小时左右。中午建议适当小憩。

饮食:清淡祛湿

此时节,饮食宜掌握清淡祛湿、清热生津的原则。

尽量少吃大鱼大肉或油腻辛辣食物,注意不能过咸、过甜。

可多食清热利湿的食物,如

黄瓜、苦瓜、红豆、芹菜、芥蓝、绿豆、荷叶等。

在果蔬中,尤其推崇“瓜族”,如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等祛暑益气、生津止渴佳品。

着装:勿穿湿衣

午时天热,一定要及时地将身上的汗擦干,并尽快更换湿衣,以免湿邪侵犯。

尤其是对于素有风湿性关节炎的人来说,即使是夏季也要注意不要因为天气热而疏于对风、寒、湿邪的防范。

少喝冷饮,勿贪空调,谨慎穿着,勿穿得过少,或露脚踝、膝盖等处。

平素可坚持温水洗浴,易于身体发泄“阳热”。但要注意,出汗时不要立即洗澡。

运动:注意排汗

此时节阳气充沛,可通过运动适当排汗,帮助提升气血运行,提升精气神。

可晒太阳,也可适当打球、跑步。但需注意,最好不要在日

晒强烈的白天和急性心脑血管疾病高发的清晨锻炼。

建议在傍晚出门活动,防止日晒中暑或发生运动意外。运动时宜身穿宽松、吸汗的衣物,随身带一瓶水,防止脱水。

需要在阳光下锻炼时,戴上太阳镜保护眼睛,戴太阳帽同时使用一些防晒护肤品,保护皮肤不被晒伤。

调养:拒绝冬病潜伏

某些冬季常发疾病,其致病因素往往产生于夏季,只是由于夏天炎热没有立即发作。

关节疼痛及肢体麻木病症患者在夏季不宜洗冷水浴或游泳,避免夜宿室外,不睡地板,最好别穿短裤短裙。

慢性支气管炎、哮喘患者在夏季应防风寒,除上述禁忌外,还要少食甚至禁食冷饮。

慢性腹泻及虚寒性胃痛患者,如慢性腹泻、肠炎、结肠炎、肠功能紊乱等,同时还要注意,别过多食用瓜果及冷食。

据《中国中医药报》

缺维生素D不行 补多了也不成

维生素D是一种脂溶性维生素,对于人体有重要作用。专家表示,维生素D有助于骨骼健康。由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人,老年人缺乏维生素D时易患骨质疏松症。

同时,近年来大量研究发现,机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关,也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。

但要注意,维生素D也并非越多越好。维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但摄入过量的维生素D可能会产生包括食欲缺乏、体重减轻、恶心呕吐等症状在内的诸多副作用,并发展成动脉、心肌、肺、肾、气管等软组织转移性钙化和肾结石,严重的维生素D中毒可导致死亡。

维生素D既可来源于膳食,又可由皮肤合成,因而较难估计膳食维生素D的供给量。专家表示,根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,在钙磷供给量充足的条件下,青少年、成人维生素D推荐摄入量均为每天10微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克。

据《科技日报》

这种调料淡出你家厨房了吗 学会正确打开方式健康食用

最近几年,很多家庭的厨房里已经见不到味精的身影。选择少吃或者不吃味精,说到底还是担心吃味精对身体有害。味精加热后真的会致癌吗?味精真的是化工合成的吗?关于味精的种种流言,今天就为大家辨一辨真假。

不会致癌 但过量吃肯定不行

从工艺上可知,味精并非化工合成产物,而是以粮食为原料经发酵提纯制成,和米酒、陈醋的制造工艺类似,其自身是安全的物质。

人们认为味精致癌,主要是由于“味精加热后产生的焦谷氨酸钠,对人体有害”之类的说法。

味精的化学名叫谷氨酸钠,虽然在过长时间高温烹饪时,有一小部分会转变成焦谷氨酸钠,但比例非常小,且焦谷氨酸钠对人体是安全的,不仅毒性极低,也不会致癌。

长时间高温只会让味精失去鲜味,所以一些商品介绍里会提示“出锅前再放味精”。

在“味精不健康”的传言下,一些人转向“更为健康”的鸡精。但实际上,作为复合调味品,鸡精的主要成分之一就是味精(谷氨酸钠),再添加盐、糖、核苷酸等食品添加剂,让提鲜的效果更明显。因此,不存在谁比谁更健康的问题。

当然,任何东西吃多都有害,味精最大的问题是含有钠,过量摄入钠会升高血压。味精是谷氨酸的钠盐,和盐一样都含有较多的钠。而且,其它厨房调味料(如鸡精、酱油、蚝油等)也含有谷氨酸钠,同时使用多种调料,易造成钠摄入超标。

控制摄入 五个方法要记牢

老年人及患有高血压、肾病、水肿等疾病的人,要减少味精和食盐的摄入,主要是控制钠的摄入。

炒肉菜可以不加味精。肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,就会生成谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物

也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

拌凉菜不宜放味精。味精在温度为80℃-100℃时才能充分发挥提鲜作用。凉菜温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接沾在原材料上。如果非要放,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜中。

放醋的菜不建议放味精。味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以,糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不建议放味精。

出锅前再放味精。味精超过120℃长时间加热,会生成没有鲜味的焦谷氨酸钠,影响提鲜效果。

平衡味精与盐的摄入量。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,清淡饮食,少吃高盐食品,成年人每天摄入食盐不超过5克;常量营养素钠离子的参考摄入量为1.5克每天。日常控制好食盐和味精的添加量,有助避免过量摄入钠离子诱发心脑血管疾病。

据新华网

一道冬瓜酿肉 有助清热解暑

夏季饮食应少荤多素,宜多食蔬果谷物类,尤其是各类瓜,如苦瓜、冬瓜、西瓜等,今天为大家推荐一道用冬瓜做成的美食,很适合此时节食用。

冬瓜酿肉:冬瓜、虾滑、鹌鹑蛋、小米辣、葱花、盐、蒸鱼豉油适量。冬瓜去皮切成大片,撒上一小勺盐,抓匀放置几分钟;把冬瓜片卷起来,放入虾滑填满压实,沿着盘子码成圆形,中间可以打3个鹌鹑蛋;水开后加蒸鱼豉油、小米辣,蒸10分钟;出锅后撒上葱花完成。

营养专家表示,冬瓜清热解暑,虾肉中的蛋白质含量高、脂肪含量低、不饱和脂肪酸比例高,还含有丰富钾、铁、锌、硒等营养素,夏天吃能够补充蛋白质,有助于提高免疫力。

据 CCTV生活圈