

# 荔枝热 芒果湿 夏吃水果巧搭配



进入夏季,大量时令水果纷纷上市,但是民间有种说法,吃水果会生寒滋湿或者生热上火,而有些人真的一吃水果就腹痛腹泻、咽痛咳嗽,这是怎么回事呢?

## 水果性味可分三类

中医认为,水果的性味可以简单粗略地分为寒凉、温热、平和这三类。

寒凉类水果在夏天非常普遍,如西瓜、山竹、香瓜、李子、枇杷等。如果体质偏于虚寒,容易出现消化不良、大便稀溏、畏寒怕冷、体胖少动、小便清长等症状的人不宜多吃,而实热体质的人则可以适当多吃这类寒凉类水果。

温热类水果夏季也有很多,如荔枝、榴莲、芒果、菠萝、樱桃、龙眼等。经常发生咽喉肿痛、胃火牙痛、疔疮肿毒,或是脾气急躁易怒、头痛失眠、大便秘结等,这

部分人要少吃温热类水果,虚寒体质的人则可以借此滋补身体。

平和性水果主要指味性偏甘平、寒热属性不是特别明显,像水蜜桃、苹果、葡萄、椰子、山楂、木瓜等就属于这类水果,无论体质寒热的人群都可以适量进食。

但要注意,夏季天气炎热,即使是体质阴阳平衡的人,在这个季节里吃太多温热水果也容易上火,特别是正在发烧或有炎症的人应尽量避免食用。如果长时间生活在凉爽的空调环境里,也不能吃过多寒凉的水果。

## 根据体质吃水果

“气味合则服之”,就是说要看自己属于什么体质,再确定什么食物和水果适合自己。通常,除了平和质,人的体质从大的方面可以分为偏阴质、偏阳质。

偏阴质的人通常表现为性格内向、少言寡语、面色发白、喜静恶动、周身酸懒、不喜饮水、身材偏胖等,这样的人适合少吃甜食、冷饮、奶制品、肉食,并减少水果摄入量,适当增加辛温类食物的摄入,如姜、葱、蒜等。

偏阳质的人通常表现为性格外向、喜动好强、喜爱饮水、面色发红、精力旺盛、身材偏瘦等,此类人群应该减少辛辣、酒、牛羊肉等辛温食物的摄入,适当增加甘凉食物,如水果、蔬菜等。

## 巧妙搭配均衡寒热

在了解水果性味和人的体质以后,可以根据实际情况进行巧妙搭配。既享了口福,又滋养身体,避免“水果病”的发生。

例如,在东南亚,人们把榴莲和山竹视为“夫妻果”,山竹的清热降燥正好能克制榴莲的燥热,如果吃榴莲过多上了火,吃几个山竹就有助于缓解其上火症状,可以均衡寒热。

像荔枝、菠萝、芒果这类热性水果,也有办法克制其热毒。吃荔枝时可剥壳后浸入淡盐水中,菠萝也可如法炮制,芒果则可以在吃完后以淡盐水漱口,淡盐水本身就可清热,这样做可以预防热性水果引起的上火和过敏症状。

另外,也可饮用一些寒性的绿豆水以克其热毒。

据广东中医药微信公众号

## 巧食五种豆 作用各不同

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或肉肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生素B、膳食纤维素均很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水疱时可入药膳。 据《人民日报》

## 两个小技巧 健康度炎夏

**泡药浴,强体质。**此时节泡药浴,不仅可以祛病,还会令精神振奋。为大家介绍可全身浴的五枝汤:取槐枝、桃枝、柳枝、桑枝各一把,麻叶250克,用纱布包好,加10倍于药物的清水浸泡半小时,再将以上混合液倒入锅中煎煮20分钟。之后将煎煮的药液倒入浴池的清水中,就可以洗浴了。上述5种药材相互搭配,可起到疏风气、驱瘴毒、滋血脉的效果。每周洗上两次,对身心健康极为有利。

**用姜枣,驱寒气。**夏季空调、电扇用得,在空调房里待得太久,体内寒气会偏重,此时可吃些生姜,发汗后将寒邪驱除,不适症状也就消失了。有的人晚上开着空调睡觉,早上起床后会感到胃部不适,隐隐作痛。这时可以喝一碗姜枣茶,取生姜一块,切成细丝,与5枚红枣一起放入锅中,加入适量清水煎。大枣性温,可以补益脾胃,再加上生姜驱寒,两者搭配,效果更加显著。除了生姜外,平时还可备些藿香正气水,对防治空调病也有较好效果。 据养生中国

# 土豆丝配米饭 馒头配稀饭 血糖难控或因组合出错

粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来?很可能是食物搭配出错了。吃饭时,常出现几种错误的食物搭配,今天为大家一一解析。

## 土豆丝配米饭: 堪称“碳水炸弹”

土豆富含淀粉,本身就可以当作主食,被称为“第二面包”。如果拿来配米饭,相当于吃了两份主食,餐后血糖就会失控,不仅不利于营养均衡,也会长胖。

除了土豆,莲藕、山药、红薯、芋头都富含淀粉。如果配米饭、馒头一起吃,堪称“碳水炸弹”。

## 豆浆配油条: 升糖速度很快

豆浆是个好东西,升糖指数低,还含有大豆异黄酮、优质蛋白质和一些维生素、矿物质,而且豆

浆胆固醇不高,脂肪含量低,所以进入身体后既补充营养,又不至于带来一些健康风险。

但如果用油条来配,升糖速度非常快。而且油条在高温下持续加热,会产生一些对身体有害的物质,包括反式脂肪酸。反式脂肪酸还与大脑提前衰老有关,是心血管健康的大敌。

## 馒头配稀饭: 和吃糖没两样

馒头本身升糖速度就快,稀饭也属于主食,升血糖速度堪比喝糖水,而且煮得越久,糊化程度越高,越容易消化,升血糖速度越快。

尤其是早上8时到9时,恰好处于升糖激素活跃高峰期,吃馒头配稀饭,更容易导致血糖飙升。

除此之外,还有葱油饼配玉米粥、凉皮配肉夹馍等都是主食加主食,升糖速度快,要少吃。

## 学会这四招 控糖好搭配

**主食粗细搭配:**一天主食中,有大约1/4至1/3粗粮为好,也可每周吃两次粗粮。粗粮含较多膳食纤维,对肥胖、高血压、心脏病等慢性病有一定预防作用。

**副食荤素搭配:**建议全天菜品有个荤素比,如一顿饭4道菜,安排1个肉菜、1个豆腐、2个素菜。吃的时候,最好吃1口肉,再吃3口素菜。

**干稀搭配:**每餐搭配一些蔬菜汤、蘑菇汤,增加液体的摄入,每天不少于7杯水(1500-1700毫升)。

**做法搭配:**建议蒸煮和爆炒比例控制在2比1。每顿饭最好做一个凉拌菜,因为凉拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的维生素和矿物质,以及多种活性保健因子。

据 CCTV生活圈

