

# 绿豆汤这样喝越喝越伤身

在很多人的观念中,绿豆汤一直是清热解暑的“神器”,然而,绿豆汤并不是人人都适合喝,也不能随便乱喝。

## 饮用绿豆汤“三不宜”

**绿豆汤不宜冰镇饮用:**冰镇过的绿豆汤易伤脾胃,对于寒凉体质人群的健康更加不利。

**绿豆汤不能与某些药物同食:**维生素B12、钙制剂、铁制剂中的金属元素会与绿豆中的鞣酸成分发生螯合作用,生成不溶性物,不利于药物吸收,从而导致药效下降。

**绿豆汤不要天天喝:**绿豆性寒,建议每周食用2-3次即可,避免因体内寒气过重而引发其他健康问题。

## 这几类人别喝绿豆汤

**体质寒凉人群:**绿豆性寒,体质寒凉的人喝了绿豆汤,容易引起腹痛、腹胀等现象,可将绿豆与生姜、红枣或



图据AI生成

红糖同煮。月经期的女性及孕妇,不宜喝偏寒的绿豆汤。

**体质虚弱人群:**这类人群难以在短时间消化掉绿豆蛋白。此外,绿豆含有较高膳食纤维,对脆弱的肠胃来说容易因消化不良而引起腹泻等。

**痛风患者:**绿豆属于中等嘌呤含量,痛风急性发作期患者最好少吃。

**肾功能不全的患者:**慎饮绿豆汤,绿豆高钾高磷,易诱发高钾、高磷血症。

## 熬煮绿豆汤的注意事项

熬煮绿豆汤以10分钟左右为宜。大致为生绿豆加凉水烧开,旺火再煮5-6分钟即可。煮制超过一小时,绿豆里的黄酮类物质会明显下降。

特别提醒,不要用铁锅煮绿豆。绿豆的活性成分大多在表皮中,若用铁锅煮,其中的类黄酮和金属离子会发生作用,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃不适。

据中国质量新闻网

# 控盐 补盐 更要注意隐形盐 夏日“盐”值管理指南来了

通讯员 金琪

烈日当空,汗流浹背。你瘫在沙发上嘀咕:“咋头晕乏力呢?”别急着怪天气,可能是你吃错盐了。

## 盐多必失:高盐的危害

长期高钠饮食是引起原发性高血压的主要危险因素,显著增加了罹患冠心病、心力衰竭和脑卒中的风险。

**骨头变“酥饼”:**研究显示,每排出1000毫克钠,尿钙排泄量增加20-40毫克。若持续高钠摄入,叠加高温,可能引起尿钙增加,加剧负钙平衡,长此以往会增加骨质疏松症和尿路结石发生风险。

**胃粘膜、肾血管遭“炮轰”:**高浓度食盐可直接损伤胃黏膜上皮细胞,削弱其屏障功能。流行病学研究证据表明,每日食盐摄入量超过10克,不仅会增加胃炎发生风险,还是引发胃癌的重要危险因素。

## 盐荒危机:低钠的陷阱

高温天狂炫西瓜+绿豆汤+清淡沙拉,只吃蔬果不沾油盐,蛋白质和钠双缺,小心低钠血症偷袭。

**症状警报:**低钠会导致肌肉痉挛、头晕乏力、恶心呕吐(酷似中暑)。出汗后猛灌白开水,也会让血液中的钠浓度“跳水”,增加脑水肿风险。

补盐策略:低钠盐≠万能

盐,也要注意食用量。空调房上班族,不用额外补,三餐盐量已超标。“外卖族”建议涮掉菜汤,拒绝汤汁泡饭。大运动量、体力劳动者,每小时喝500毫升淡盐水(0.3%浓度)。高血压患者,每日少于等于3克,改用低钠盐。

## 冰激凌:常见的隐形盐

冰激凌制作中加盐可增强甜味感知,糖分浓度超过10%时,咸味几乎被完全掩盖。

冰激凌里有多种含钠化合物:碳酸氢钠(小苏打)、柠檬酸钠、苯甲酸钠(防腐)等。每100克冰激凌平均含钠60-100毫克(相当于0.15-0.25克盐),部分产品高达200毫克(0.5克盐)。

## 要想肠道健康 少做别做这四件事

**吃得太油腻:**长期高油、高脂饮食,吃太多肉,植物类食物摄入少,都会导致肠道中坏细菌增多、好细菌减少,使肠道产生的毒素增加,保护能力下降。

**缺乏运动:**长期缺乏锻炼会导致食欲减退、胃动力不足,易诱发胃、结直肠炎症和肿瘤。

**喝水太少:**大肠的一个基本功能是回收粪便中的水分,身体越缺水,粪便越干燥,便秘越严重。

**乱补保健品:**很多人为了肠道健康,会选择用可溶性膳食纤维补充剂替代果蔬,但其实每种膳食纤维只能培养出有限的几种有益菌,并且长期使用单一益生元,不利于肠道长期健康。

如确实存在菌群紊乱问题,应先咨询医生,遵医嘱服用膳食纤维补充剂。

## 入睡困难怎么办 做好这三件事

如果你被入睡难、睡眠质量差困扰,可以尝试在睡觉前做这3件事。

**梳头:**睡觉前梳头3-5分钟,可以促进头部血液循环,有助于让紧张的神经过松下来。

**按揉太阳穴:**用指腹顺时针按揉太阳穴3分钟,有助于减轻头部疲劳、舒缓焦虑情绪。

**按揉风池穴:**双手拇指按压颈后风池穴3分钟,有助于缓解疲劳。

均据 CCTV 生活圈