

夏季科学保养脾胃

中医的脾胃和西医的脾胃是不同的两个概念,西医里脾胃指两个独立的消化道器官,而中医认为脾胃是后天之本。脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”,古代名医李东垣有言“脾胃内伤,百病由生”。

从狭义说,脾胃病主要指胃肠道疾病;而从广义来说,脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的“土地”,从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态

等。脾胃虚弱会有多种表现,比如食欲不振、疲惫无力,夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。夏季调养脾胃,首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病,包括急性胰腺炎、消化道出血等,所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。如果需要使用药品,应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

夏季阳气外露,脾胃的消化功能变弱,很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物,就会增加负担,从

而造成很多疾病。夏季饮食要清淡,推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物,既不伤脾胃,还能健脾祛湿,有利于保养肠道。

夏季容易肝火旺、心火旺,这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”,肝火一旺,脾就会变虚,比如有些人生气就会不想吃饭。因此,夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。

(据《科技日报》)

凉拌菜比热菜更易引起食物中毒



夏日炎炎,胃口欠佳,凉拌菜是餐桌上不可或缺的。凉拌菜制作简单、开胃爽口、种类繁多、可荤可素,可以当作佐餐小菜。凉拌菜虽然好吃,但也是夏季致病微生物容易滋生的温床,大家在享受美味的同时切不可忽视食品安全问题。

凉拌菜比热菜更容易引起食

物中毒。这是由于凉拌菜的制作一般没有经过高温烹调杀菌的步骤,倘若制作过程中因卫生条件差或操作不规范而污染了致病微生物,就容易引起感染。

如果加工场所或操作人员的卫生较差,或制作凉拌菜的原料没有洗净,或做好后储存时间过长、储存温度不够低等,都会给致病微生物的繁殖创造条件,容易引起食物中毒。

为了既享受到凉拌菜的美味,又预防食物中毒,建议注意以下5点:

1. 厨房环境、厨师个人以及厨

房用具都要保持卫生,减少致病微生物污染食物的机会。

2. 制作凉菜时要做到:洗干净手,食材要干净卫生,案板和菜刀要生熟分开,不能让切生食的器具接触凉拌菜,防止交叉污染。

3. 蔬菜凉拌前最好焯一下水,凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。

4. 最好现吃现拌,做好的凉拌菜不能长时间存放,当顿吃完,短时间内存放的话一定要冷藏。

5. 尽量不要在外购买凉拌菜,最好在家中自己做。

(据《北京青年报》)



这些水果能量低

5种水果能量比蔬菜还低,减肥别错过。

甜瓜:又叫香瓜,和黄瓜是近亲,黄瓜的能量在每100克16大卡,香瓜是27大卡。不同品种的甜瓜能量略有区别,白兰瓜、黄蜜瓜的能量都低于27大卡每100克,只有哈密瓜能量高点,不过每100克也只有34大卡。

木瓜:每100克的木瓜能量只有29大卡,是低能量水果。如果觉得直接吃味道单一,可以搭配其他食物一起吃,例如做成木瓜椰奶西米羹、木瓜糯米粥、木瓜银耳炖牛奶、木瓜鲫鱼汤等,还可以把木瓜打汁腌制牛肉,起到嫩化牛肉的作用。

杨桃:杨桃每100克能量只有30大卡,减肥的人可以多吃点,直接吃、榨汁喝或者和瘦肉熬汤都是不错的选择。

草莓:每100克草莓所含能量只有32大卡,正常果期是6~7月,不过大棚里的草莓冬天11月到春天2~3月都有上市。

西瓜:每100克西瓜的能量只有34大卡,属于低能量水果。虽然西瓜含糖量高,血糖生成指数(GI)也挺高,但它的血糖负荷(GL)并不高。和GI相比,GL才能更好地反映食物摄入量对餐后血糖的影响。所以即使血糖高,控制好量,加餐吃100克没问题,但不要榨汁喝。

(据《健康时报》)

很多“消毒餐具”名不副实

外出用餐,桌上常见一套套塑料薄膜密封包装的餐具,商家称这些餐具都是消毒后密封起来的,干净卫生,可以放心使用。但这些消毒餐具真的达到卫生标准了吗?

近日,南京市消协公布了全市500家餐饮单位公共安全调查情况,其结论是,“消毒餐具”也可能根本没消毒。

餐具消毒不彻底存在较大健康隐患。比如,有可能大肠菌群超标,引发腹痛、腹泻等肠道症状,残留的消毒剂也会对人体产生危害。有些传染病比如甲肝以及一些呼吸道传染病都可能因为餐具卫生不合格而增加感染风险,疫情期间更要引起重视。此外,未清洁干净的餐具还会增加幽门螺杆菌的感染风险。世界卫生组织已将幽门螺杆菌定为一类致癌物,认为它是胃癌的致病因素之一。

1. 减少外出用餐。想要避免外出就餐的健康隐患,最好的方法就



是多在家吃饭。尤其是疫情期间,外出就餐不仅高油、高盐、高热量,还可能增加疫情传播的风险,再加上各种消毒卫生措施可能不到位,更会威胁到人们的身体健康。

2. 自带餐具。有些人在外就餐时,习惯用热水烫餐具。其实这种做法对于杀死病菌微生物并没有什么作用,热水杀死病菌需要一定时间,“烫两下”是远远不够的,顶多只能涮掉一部分残留的清洁消毒剂。所以,最好的办法是自带餐具。

3. 注射疫苗。预防各类常见传染病,最有效的方法之一就是注射疫苗,尤其很多疾病如今已经有了特效疫苗,注射后几乎可以百分百预防。对于工作繁忙,经常不得不在外就餐的上班族,不妨按要求注射肝炎疫苗、肺结核疫苗等常见传染病疫苗,以防范风险。当前疫情之下,应接尽接新冠疫苗。

4. 发现问题及时反馈。建议消费者外出就餐时提高安全意识,如果发现不合规的卫生状况,可以向有关部门反映。(据《生命时报》)