

立秋之后防暑防燥



中医认为春夏养阳、秋冬养阴,立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生,皆以“收”为原则。

立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的气温升高,天气也逐渐由潮热转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。因此,立秋后防暑降温要继续,不能

根据体质选吃水果

中医认为,水果的性味可粗分为寒凉、温热和平和这三类。夏季吃水果,要根据自身体质情况选适合自己的水果,且食不可过量。

对于西瓜、山竹、香瓜、生梨、猕猴桃、柚子、香蕉、李子、枇杷、哈密瓜、甘蔗等寒凉类水果,如果体质偏于虚寒,容易出现消化不良、大便稀溏、宫寒痛经等症状的人群不宜多吃;而实热体质的人则可适当多选这类水果。

常见的温性水果:荔枝、榴莲、樱桃、龙眼、石榴、桃子、杏子。民间有“一只荔枝三把火”“一个榴莲三只鸡”的传统说法,凡经常发生喉咙肿痛、胃火牙痛、大便秘结等症状的人要少吃,虚寒体质的人则可以借此滋补身体。

相对性质平和的水果,包括苹果、葡萄、椰子、山楂、木瓜、菠萝,这类水果,无论体质寒热的人群都可以适量进食。(据《健康时报》)



有丝毫懈怠,应当心“秋老虎”,小心中暑。

中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性干燥,易耗津液。常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差,更应重视预防。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生



情绪不佳 试试这几类食物

天气又热又潮,再加上工作压力,不少人可能会出现情绪低落的情况。情绪不佳可以试着吃几类食物,里面含有的物质有助于缓解压力,调节心情。

多吃富含钾元素的食物 人体缺钾会软弱无力,影响精力集中,钾元素这种电解质可直接连通大脑神经,可使大脑神经介质正常有序地工作,确保大脑轻松。富含钾元素的食物有鱼、肉、奶制品、坚果、香蕉、荸荠、杏、柑橘等。

多吃富含氨基酸的食品 氨基酸、色氨酸进入大脑后可提高神经介质血清的水平,而神经介质血清则被公认为具有镇静剂的功效。全麦面包、蜂蜜、葵花籽、银耳等含有多多种氨基酸,同时蛋奶、羊肉及鸡肉等富含优质蛋白质,而蛋白质的基本物质是氨基酸,所以多食用一些富含优质蛋白质的食物也有助于补充氨基酸。

多吃富含维生素B和钙的食品 焦虑不安、郁郁寡欢、情绪不稳定等均与人体缺乏维生素B密不可分,其次是钙元素。含维生素B高的食物以鱼类最佳,多吃鱼对调节情绪大有益处,土豆和牛肉的含量也较高。此外,大豆、菠菜、花生、芝麻、海带、虾、奶类等含钙量很高,也可以适当食用一些。

津为基本原则。中医有清热润肺之法,可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效,是秋季防治秋燥的良方。

立秋后,昼夜温差大,此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面,应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期,儿童往往会出现发烧症状,有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现,需要及时就医。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此,初秋之际,注意不要贪凉,注重饮食卫生,保持情绪稳定,随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热,多食用滋阴润肺的食物。中医认为,秋季燥气上升,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

(据《人民日报》)



西红柿生吃好还是熟吃好?

西红柿能成为餐桌常客,原因在于它不仅营养丰富,而且还是当之无愧的低糖、低热量的健康友好型食物。

每100克西红柿中仅有糖分2.6克、热量18千卡,而且几乎不含钠,血糖反应也较低。所以,特别适合需要控制体重、控制血糖和血压的朋友。

西红柿汁水丰富,加之酸甜适口,很多人喜欢拿它当水果来生吃。但也有人纠结西红柿是生吃好还是熟吃好?

对于一颗有品质保障的西红柿,生吃和熟吃各有优势。

生吃西红柿水分多、饱腹感强,有助于减少其他食物的摄入量。同时,生吃熟透的西红柿,不仅可以满足口感需求,也能更好地保留其中的维生素、矿物质和有机酸。

熟吃则更有助于番茄红素的吸收。研究显示,西红柿中的番茄红素含量高达2.5毫克/100克。番茄红素是胡萝卜素的一种,是很多水果蔬菜中红色的来源,同时也是一种抗氧化剂。而番茄红素的充分释放和吸收有三个要件,即切碎、高温以及和油接触。

熟吃西红柿的方法,除了炒菜,还可以做酱。西红柿酱含有较多谷氨酸,常被用来提鲜。谷氨酸在食物中以游离和蛋白质结合这两种形式存在,而西红柿酱中的游离氨基酸浓度能达到140毫克/100克,所以很美味。

不过,西红柿想怎么吃就怎么吃,并不适合所有人。研究显示,每100克西红柿中的钾含量高达273毫克,所以不论生熟,肾功能不全的患者都不宜一次多吃。此外,因为西红柿中含有一些茄碱、有机酸,所以胃肠不太好、容易反酸的人也不宜多吃,而且最好是熟吃。(据《中国消费者报》)