

七种食材堪称夏季良药

巧吃凉拌菜瘦身还补钙

夏季具有“暑”“湿”的气候特点,由于天气炎热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳、倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。

七种食材堪称夏季良药

● 苦瓜最泻火

夏为暑热,五脏属心,容易让人心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的上火。

《滇南本草》记载,苦瓜入心脾胃三经,可以泻火、消暑、益气、止渴。从营养学角度看,苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能增进食欲、健脾开胃,缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用,尤其适合糖尿病患者夏季食用。

烹调方法并无太大大局限,快炒、凉拌、煮汤都不错。不过,苦瓜性寒,易伤脾胃,特别是孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。

● 绿豆最解毒

绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水,是夏季防暑佳品。

《随息居饮食谱》记载:“绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。”

从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解毒作用最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

绿豆的食用方法更是多种多样,绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

● 陈醋最开胃

许多人一到夏天就没食欲,这是因为夏季易出现津液耗伤,暑湿困脾,影响脾胃的运化功能。此时,可适当吃点醋。醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。

炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋,不仅能给改善菜品口感,也有助消化吸收,增进食欲。平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蛰头等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖,而醋酸还具有抑菌作用,能对食物起到很好的保护作用。

● 大蒜最杀菌

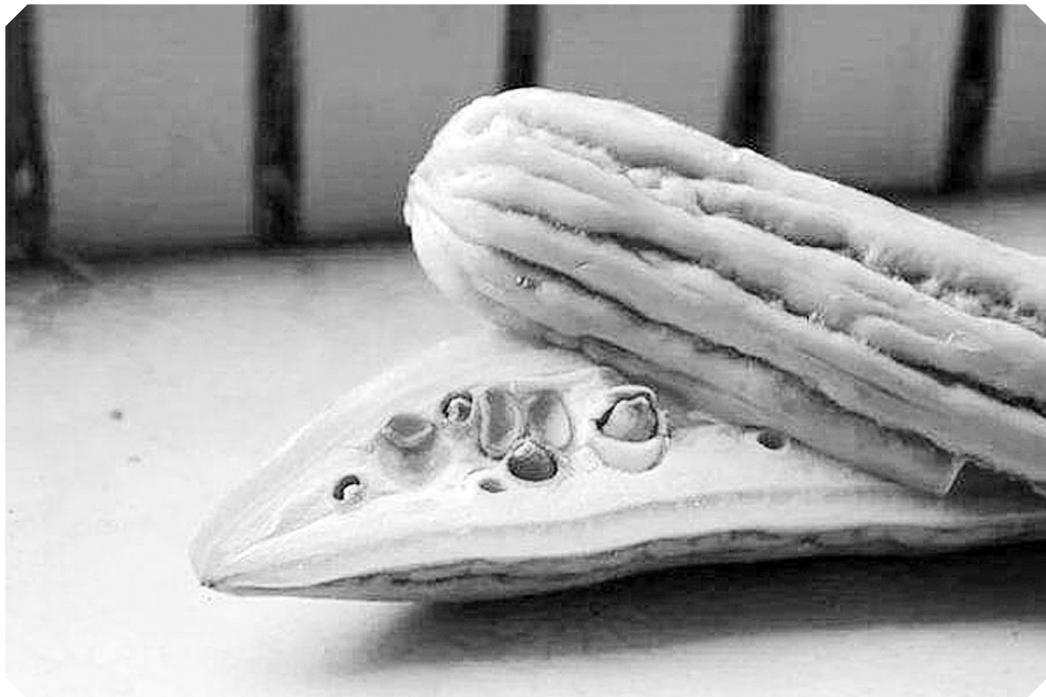
大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌。特别是生吃杀菌效果最好,其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触,形成具有保健作用的大蒜素。

吃饺子加点蒜泥,拌凉菜加点蒜末,炒青菜加点蒜蓉,都是很健康的吃法。需要注意的是,用大蒜炆锅时油温不宜过高,烹调时间不宜过长,建议减少高温对大蒜素的破坏。

● 海带最降脂

夏季出汗多,血液黏稠度高,高脂血症患者不妨吃点降脂食物,而海带是不错的选择,其中含有的褐藻酸钠、海带淀粉等有降脂、降压功效。

夏天是吃夜宵的时节,摄入大量油腻食物也会升高血脂,此时将海带煮熟后切丝,加入陈醋或米醋,与白菜丝一起拌着吃,不仅美味,还能消食解腻。



● 鸭肉最滋补

夏季消耗较大,清热解暑的同时也应该适当进补。鸭属水禽,不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分,而且鸭肉不温不热,可补虚生津、利尿消肿,适合容易上火的夏季吃。

但由于鸭皮中的脂肪含量较高,食用时最好将鸭皮剔去。

● 生姜最驱寒

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。

夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮,易受风寒;冷热交替可能导致受凉感冒、腰腿酸痛。生姜可解表散寒,温肺止咳。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,促进消化,有助增进食欲。早上胃中之气有待待发,此时吃点姜能健脾胃。可以喝生姜大枣汤或晨起含姜片。

最后提醒大家,夏季一定要避免病从口入,饮食上应清淡、节制,注意补充水分,切忌恣食生冷,损伤脾胃。

瘦身韩式凉拌三蔬

在很多读者的印象中,韩国料理的招牌凉菜也无非就是辣泡菜,虽然可口但是似乎没有太多营养。可是实际上,韩餐的制作中,凉拌菜的方法被广泛地使用,比如凉拌三蔬就颇有特色。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭介绍说,凉拌三蔬中三种不同颜色的食材,都含有较低的卡路里,简单易做,并且营养均衡,特别适合夏天热衷减肥的女性读者朋友们。因为减肥中的女性读者朋友容易出现贫血、面色苍白、四肢无力等症状,而凉拌三蔬中的菠菜、黄豆芽和茄子不仅能让减肥的朋友以健康的方式取得减肥的效果,而且营养丰富,有助于补充夏天出汗和减肥造成的营养损耗。

首先要把三蔬准备好,即黄豆芽、茄子和菠菜。然后准备一些蒜蓉、葱花、盐、香油和白芝麻少许。

先将黄豆芽用水洗净,用滚水焯烫,放入豆芽,水再次滚开即可出锅。将菠菜洗净,切成跟豆芽差不多长的段,同样也用开水焯烫后捞出。茄子洗净,纵切两半,开水上锅蒸6分钟左右取出,晾凉后用手撕成条状。将准备好的黄豆芽、菠菜、茄子用调料拌均匀。

特别提醒,菠菜一定要新鲜。菠菜根部含有很丰富的铁,对缺铁性贫血有改善作用,能令人面色红润、光彩照人,所以最好连根凉拌。

芹菜叶拌花生米补钙

不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶,其实芹菜的叶子比茎更有营养,而且芹菜叶是不错的凉拌菜肴。

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英介绍,芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的8倍,维生素C的含量是茎的3倍,维生素B₁是茎的1倍,蛋白质是茎的1倍。尤其值得一提的是,钙含量超过茎的

2倍,是不错的补钙蔬菜。

那么芹菜叶怎么做凉拌菜呢?其实很简单,先摘取鲜嫩芹菜叶,去除黄叶,洗净后放入开水中略焯,捞出,挤去水分,加少许精盐、味精,与煮熟的花生米或海米拌均,就行了。由于芹菜性凉,能消暑去湿,还能补充很多营养。

据人民网

卫生与健康

农贸市场病媒生物防治知识

5.对摊位、办公室、收费箱(柜)、操作台等处每月进行检查,针对蟑螂滋生场所进行灭蟑。为快速降低蟑螂密度,可进行滞留喷洒,有速杀和持续杀灭作用;同时结合使用灭蟑毒饵(颗粒剂)、粉剂或胶饵,可持续灭蟑。颗粒剂(粉剂)毒饵最好用小瓶盖等容器盛装后放在抽屉、柜内、案板下、货架下、消防箱内、消防柜内等蟑螂滋生处,避免受潮;胶饵除可使用在上述地方外,还可用在电子秤

秤面底部,电器的背部、底部、顶部等非散热部位以及广告牌背部,水产区域,水槽下部,以及各类角落;胶饵使用时,以点多、量少为宜,一般每点黄豆大小即可,密度高的区域每平方米10~15点,主要沿缝隙、器具边缘、角落、孔洞等处点

用,采用饱和点饵的方式。如蟑螂取食量大,须补点。化学药物灭杀蟑螂后,要及时清除蟑螂尸体、卵荚等各类蟑迹。同时,各摊位、门店也可使用粘蟑纸、灭(驱)蟑器等作为灭蟑的补充措施。

6.清除市场内外容易造成蚊滋生的

各类水体,如各类坛、罐积水,盆栽托盘积水,甚至室内插花瓶内的水、坑洼积水、落雨积水,都是蚊滋生的水体,清除积水是防蚊灭蚊的关键。对观赏水体和不能清除的积水,可养殖观赏鱼类或使用灭蚊幼虫缓释剂;室内可使用电蚊拍、诱蚊灯、蚊香等药械灭(驱)成蚊;市场内大面积灭成蚊可配合灭蝇同时进行。

(5)

商丘市疾控中心供稿