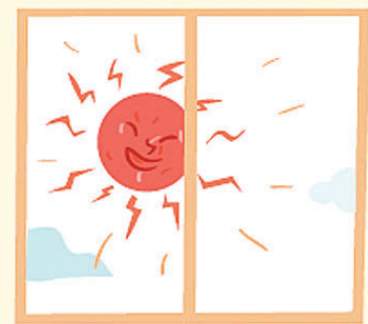
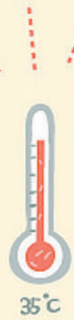


三伏天来了!

请收好这份 实用饮食指南

三伏天,是一年中气温最高,最潮湿、闷热的日子。此时自然界阳气生发,是阳气最旺的时候。人体也顺应外部环境的变化,此时人体内阳气旺,阴气弱。火箭军特色医学中心(原火箭军总医院)中医科主治医师邹梦颖提醒大家,三伏天应当以清补为主,先清后补,先把体内的暑、湿等邪气以及毒素、油腻等物质清除,再来补充我们人体的阳气,以达到调和阴阳,养身保健,延年益寿的目的。从具体操作上来讲,三伏天怎样从饮食上实现养生目的呢?给您支几招。



三伏天牢记先清后补饮食原则



解暑防爆好食物 丝瓜汤、绿豆汤不可少

适合伏天的食物首选是丝瓜,解暑防爆,丝瓜里含有人参中的成分——皂苷,特别适合伏天食用。入伏之后,天气炎热,往往会觉得胃口不好,消化也不好,凉拌丝瓜入口凉爽,嫩脆多汁,满口清香;做清汤或者与排骨、鸡汤一起煲汤都能解除油腻,令人胃口大开。凉拌丝瓜的做法简单,可以不用酱油、醋和味精,只用少许盐和香油,突出丝瓜原味。

跟丝瓜汤媲美的,当然是绿豆汤了。绿豆汤具有清热解暑,止渴消暑的作用。汤色碧绿比较清澈的可达清热功效,汤色浑浊消暑效果差但是清热解暑的作用强。绿豆清热之力在于皮,解毒功能在于内,如何煮出味道可口符合自己体质的绿豆汤呢?先将10倍绿豆比例的水煮沸,然后放入绿豆,继续小火炖煮8-10分钟后倒出绿豆汤,此时汤的颜色是碧绿色的,清热作用强,对脾胃虚寒容易腹泻及痛经的人,最好不要喝这样的绿豆水。将绿豆汤盛出来后,还可以往锅里再加水,多煮30分钟左右,就可以变成开花的绿豆汤、绿豆沙甚至绿豆粥也可以。

绿豆和薏苡仁相同比例煮绿豆薏米汤,可以祛除暑湿。做法很简单,将洗净的薏苡仁和绿豆用清水浸泡,先煮薏米,大火将水煮沸以后,用小火煮30分钟,再放入绿豆煮熟煮烂,起锅时加入少许冰糖调味即可。

绿豆排骨汤也是夏季餐桌上常见的佳肴:准备1斤排骨,绿豆50克,生姜10克,陈皮5克,调味品适量。将排骨切段氽水后,与切片的生姜、绿豆及陈皮一起放入锅中,加入适量清水,大火烧开后,转用中火煲汤45分钟至1小时调味即可。健脾胃药食同源的就是吃山药,煲汤或者直接蒸熟吃都可以。若配合薏米、赤小豆煲汤饮用祛湿效果显著。补充夏季丢失的大量水分酸甘的食物,常见的有菠萝、西瓜、莲子、冬瓜、西红柿和扁豆等,中医讲“酸甘化阴”就是这个意思。清热解暑的食物除了常见的绿豆汤,还有苦瓜、苦苣、苦菜,因为口味较苦大家不太容易接受,而且脾胃虚寒体质的人不宜多食用。

三伏天温补阳气 羊汤、姜茶都是不错的选择

说了半天清热解暑的食物,那么三伏天吃什么补阳呢?三伏天饮食强调顺时而养,重点是养护体内阳气。“喝伏羊”,北方的人们应该听说过,就是三伏天喝羊汤。羊肉性温、味甘,入肾经,脾胃虚寒以及肾阳虚衰的人喝羊汤有很好的温中暖胃、补益气血的作用。喝完羊肉汤,会出一身热汗,濡养脏腑的同时还能出汗排毒,有益身

体健康。

有的人不习惯羊汤的膻味,可以白天少量喝姜茶发发汗,特别是胃寒肠弱的人。姜茶也分几种,一般家里都是用生姜熬水制作,有解表散寒,温中止呕的作用,配合红糖口味更佳;干姜对于脾胃虚寒,腹泻,四肢厥冷的人有温中散寒,回阳通脉的作用;炮姜主要有化瘀止血的作用,针对血瘀痛经的妇女效果较好。姜茶辛辣刺激,能改善人体血液循环,提高身体阳气。但是对于胃热有火的人群,就不能喝姜茶给自己“添堵”了。

姜茶不喜欢的话,还可以用西洋参片3-5克,配上枸杞3-5克、沙参3-5克、麦冬3-5克、石斛3-5克,放在保温杯里泡水,补气补血,平衡阴阳。如果没有血糖问题,伏天可以一直喝。

伏天虽热 不要太贪凉

部分地区夏季酷暑潮湿,人们容易出汗,不仅大量水液流失,还有许多微量元素的消耗。出汗时阳气易随之外泄,倘若外界环境河流密布,寒湿之气较重,人们贪食生冷易导致内环境寒湿,脾胃失调,实则痰湿中阻,虚则虚寒内生,为冬季发病埋下伏笔。

因此应根据自己的体质选择合适的食物,消暑的同时不要太贪凉。若是脾虚湿盛的人可食用一些健脾祛湿的食物;爱吹空调、喜冷饮冰啤酒的人导致脾胃虚寒,则可选择温阳补益的食物,补补阳气。

另外,三伏天汗出多了会损失不少蛋

白质氨基酸,B族维生素、维生素C和钾、钠等矿物质。老话说:头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋,可见三伏天里吃的主食也有讲究。从营养价值的角度来讲,把白面和大米相比较,白面粉中的蛋白质更高一些,B族维生素和多种矿物质也比精白大米约高出一倍,所以吃面更有利于补充营养。面条也不用总是精白面粉做的,可换成荞麦面、绿豆面、杂豆面等口感更丰富,配上黄瓜丝、豆腐丝,营养价值更高。

文/莫鹏(火箭军特色医学中心)
原文选编自《北京青年报》

