

市场星报

安徽人的生活指南

2020.7.4
星期六 庚子年五月十四
今日4版 第7381期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

小暑大暑上蒸下煮 多吃含钾水果少吃高脂食物

小暑将至,常言道,小暑大暑,上蒸下煮,这一时期由于出汗多,消耗大,再加之劳累,人们更不能忽略对身体的养护。高温天,如何吃得健康、吃得营养,一起来看看专家们的建议吧!

□ 陈小飞 王津淼 记者 马冰璐

小暑

注意机体营养平衡 和饮食卫生

省中医院专家周大勇认为,夏天是一年中人体代谢最旺盛的季节,也是营养消耗量最大的季节。人的睡眠较少,食欲也不佳,同时由于出汗多,易损耗掉大量水分和营养物质,因此建议市民,这段时期要注意适当“补充”,注意机体营养平衡和饮食卫生。

在调味方面可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香等作料,起到清瘟杀菌、解毒和增强食欲的作用。夏天做菜可适当咸一些,因为出汗比较多,带走的盐分也多;另外,大量喝水也会冲淡胃液,所以,菜中适当多放些盐来补充盐分是必要的。夏季还可吃点生姜,有利于食物消化吸收,对心脏、血管有一定的刺激作用。另外应多吃些含钾的水果,如橘子等,以保持钠、钾的平衡。

饮食应以清淡为主

安徽省针灸医院专家孙培养建议,酷暑天饮食应以清淡为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物,如火锅、牛羊肉等,多食清淡和富含维生素的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、西红柿、冬瓜、西瓜、杨梅、桃、李等新鲜果蔬,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

此外,进稀食是夏季饮食养生的重要方法,如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体,“市民应注意适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。”



累! ∟ 02版

人到中年“压力山大”
工作、家庭、健康、住房
4大原因导致

愁! ∟ 03版

家有爱发脾气娃
专家支招搞定
爱发脾气孩子

疑! ∟ 04版

男性才会肾虚吗
五大肾虚错误认知
害人不浅