



立秋时节,暑气未消 如何优雅吃“凉”不伤身?

立秋时节,暑气未消,“秋老虎”伺机而动,这时节,很多人爱吃冷饮,一杯冷饮总能带给人冰爽和快乐之感。冷饮好吃,但易伤脾胃。脾胃喜温不喜凉,肾也是喜暖不喜寒,保护好脾胃、肾对健康非常重要。中医提倡,人体气血阴阳平衡,过量食用冷饮会导致气血凝滞,气机运行不畅,从而对身体造成不利影响。那么,我们如何优雅吃“凉”不伤身?本期健康周刊为你带来了专家观点,一起来看!

■ 蔡富根/整理

贪凉饮冷有哪些危害

冷饮之所以好吃,就在于它的冰凉味感可以让人感觉“瞬间降火、清热凉爽”,而实际上,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤我们的脾胃阳气。

中医讲人体气血阴阳平衡,认为“血,遇温则行,得寒则凝”,冷饮等过凉食物会导致气血凝滞,气机运行不畅,从而对身体造成不利影响。《伤寒论》有言,“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”,这是说在夏季的时候人体腠理打开,阳气大都浮越在外面,人体的气血重心就远离中土,转移到心肺区和体表。所以,夏天里,我们的皮肤和手脚都是热的,肚子却凉得像秋天。因为这一原因,夏季人的脾胃功能是偏弱的,稍微吃一些油腻、生冷、辛辣或不干净的东西,就容易拉肚子。

过量食用冷饮,可能导致摄入热量超标,还易导致中暑。大量冷饮进入肠胃后,可能迅速带来3种不良后果:

1. 过量饮用的冰镇饮料,需要体内水分稀释,使人更易受暑热侵袭。
2. 冷饮进入体内,体内温度骤降,暑热积聚在体内某些部位无法散发,使中暑的几率加倍。
3. 吃过凉的食物会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等。此外,短时间内吃大量过凉的食物易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹泻等症状。

吃凉也有最佳时机

艳阳高照,空调、冷饮、冰激凌就是现代人这个时节里最常见的“三件套”。酷暑难耐,大家拿“冷饮续命”的心情是可以理解的,有没有办法在不伤害身体、不影响健康的情况下,又能满足口腹之欲呢?

1. 最好中午吃。中午是一天中阳气最盛之时,这时吃冷饮,不用担心食物过于寒凉伤身,也能消暑降温。因此正午到下午3点是吃冷饮最佳时机。
2. 饭后吃。冷饮一入肚,最先受伤的是消化系统。空腹吃冷饮,会对

胃肠造成过大刺激。边吃饭边喝冰饮也不好,这样短时间内冷热交替刺激,很伤肠胃。应该在吃饱饭之后,再吃冷饮更好。

3. 吃冷饮含5秒钟再咽。吃冷饮速度过快会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。
4. 控制每次冷饮的摄入量。一般来说,每天吃冷饮不超过150克,最好不要一次性进食太多。

这些情况慎食冷饮

1. 忌吃不新鲜的冷饮
吃冷饮以“色清、味美、品鲜”的为宜,要认真查看冷饮是否卫生、新鲜。一般的果汁类饮料应没有沉淀,瓶装饮料应该不漏气,开瓶后应有香味。鲜乳为乳白色,乳汁均匀,无沉淀、凝块、杂质,有乳香味。罐头类饮料的铁筒表面不得生锈、漏气或漏液,盖子不应鼓胀,如果敲击罐头时呈鼓音,说明已有细菌繁殖,也不能食用。
2. 忌食用过多冷饮
吃得过多,会冲淡胃液,影响消化,并刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响人体对食物中

- 营养成分的吸收。特别是患有急慢性胃肠道疾病者,更应少吃或不吃。
3. 忌在剧烈运动后吃大量冷饮
人在剧烈运动后,会导致体温升高、咽部充血。此时,胃肠和咽部如突然受到大量冷饮的刺激,就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其它病症。
4. 忌吃不卫生的冷饮
由于大肠杆菌、伤寒杆菌和化脓性葡萄球菌均能在摄氏零下170度的低温下生存。因此,吃了不洁的冷饮,就会危害身体健康,故没有品牌的汽水或冰棍不可食用。



这些凉性食物可替代冷饮

- 1) 鸭肉。鸭为水禽,其性寒凉,清炖鸭子,吃肉喝汤,清补并施。
- 2) 黄瓜。黄瓜清热解暑,凉拌生吃也可以,黄瓜中的多种营养素可以促进肠道排出腐败物质。
- 3) 酸梅汤。由乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等组成,其中山楂可健脾开胃,甘草清热解毒,可以达到生津止渴的功效。
- 4) 绿豆汤。由绿豆、冰糖组成,可以消暑解毒,生津止渴。
- 5) 广东凉茶。由金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、陈皮等组成,既能清热解毒,又能祛湿补水。



7类人不宜喝冷饮

- 女性生理期:经期女性气血虚弱,一旦受寒邪入侵,寒凝血气,冷饮刺激子宫的收缩,造成痛经、月经不调等症。
- 高血压、冠心病及动脉硬化患者:冷饮会刺激血管强烈收缩,容易诱发脑溢血等心脑血管事件。
- 婴儿,老年人:幼儿的胃肠道功能尚未发育健全,黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应,要禁食冷饮,否则会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症状,甚至诱发扁桃体炎。老年人消化功能已明显减退,如吃了过多的冷饮,容易引起胃肠道消化功能的紊乱。
- 肥胖患者:冷饮中所含的糖分较高,会增加肝糖原,转化为脂肪后使得身体更加肥胖,容易诱发脂肪肝和高脂蛋白血症。
- 阳虚体质:阳虚体质是指阳气不足,以形寒肢冷为特征。其特点是形体多白胖、肌肉不健壮,平时手脚冰凉、舌胖且边有齿痕,易出汗、大便溏薄、小便清长。阳气的功能是温煦人体,而冷饮易损伤阳气,令人失去温煦之功。

- 胃溃疡患者:消化道溃疡的病人,若在夏天吃了太多的冰凉食物,会使消化道的血液循环不良,不利于溃疡的愈合。尤其含糖的饮料,会增加胃酸的分泌,使胃溃疡更加严重。
- 缺钙患者:冷饮中的香精、香料、柠檬酸与体内的钙离子结合后,会使得血液中游离的钙减少,影响儿童骨骼和牙齿的发育。对于老年人来说,则将会诱发缺钙性抽搐、骨折、肌肉疼痛及疲劳等。

来源:文汇报 光明网 家庭医生等
指导专家:上海中医药大学附属龙华医院内科医生周时高 王焱