

三伏欲祛暑 “九宝”来清补

俗话说,“热在三伏”,炎热的天气让很多人都没了胃口,影响到脾胃功能。此时饮食调理就显得格外重要了。专家指出,夏天的饮食以清补为主,健脾、祛暑化湿为原则。

第一肉:鸭肉



推荐理由:炎热夏季,吃肉不仅让人觉得有些油腻,还容易上火。因此,在肉类的选择上应首选性质偏凉,或性平的肉。俗话说“防苦夏吃鸭”。这是因为鸭肉性凉,具有健脾益气,滋阴养胃,利水消肿的功效。从中医“热者寒之”的治病原则看,凡体内有热的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。鸭肉还富含人在夏天急需的蛋白质等养料。

第一菜:黄瓜



推荐理由:夏季对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。黄瓜就是凉性蔬菜中的代表,它含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

第一菌:木耳



推荐理由:木耳有“黑白双雄”之称。味甘、性平,归胃、大肠经。白木耳又称银耳,是“菌中之冠”,有滋阴补肾、润肺生津、强身健脑、提神补气等功能。黑木耳味道鲜美,可与动物性食物媲美,被誉为“素中之荤”,夏天多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。其含铁量丰富,是猪肝的5倍,能养血驻颜乌发,防治缺铁性贫血;丰富的纤维素能促进胃肠蠕动,减少脂肪吸收。

第一鲜:鲤鱼



推荐理由:夏季是鲤鱼的产卵季,鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,身体肥硕而结实,因此肉的味道鲜美,吃起来有种香甜的感觉。夏季气候温热潮湿,适当喝些鲤鱼汤,有助于祛湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被消化吸收,包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

第一谷:薏米



推荐理由:薏米是清除体内湿毒的好食物,又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵,空气湿黏,很多人都会“伤暑”,这时吃些薏米粥,可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。

第一粥:绿豆粥



推荐理由:绿豆有“食中佳品,济世食谷”之美称。在炎炎夏日,绿豆粥更是老百姓最喜欢的消暑粥。绿豆亦食亦药,可用以清热解毒、消暑、利水,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会导致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

所谓“伏”即是“暑气潜伏于地”之意,标志着一年里最炎热的时期。“三伏”在夏至后,小暑和大暑之间某日开始,分为初伏、中伏和末伏,今年的“三伏天”具体日子是:7月13日交“初伏”,7月23日交“中伏”,8月12日交“末伏”。

第一饮:酸梅汤



推荐理由:酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。《本草纲目》记载:“梅实采半黄者,以烟熏之为乌梅。”该汤消食中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气,除烦安神,常饮可祛病除疾、保健强身,是炎热夏季不可多得的保健饮品。

第一瓜:西瓜



推荐理由:我国民间早有一句谚语:“热天吃西瓜,不用把药抓”。西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,常吃些西瓜能清火解热。夏天出汗多,随着汗水的排出,丢失的营养也多,适当吃些西瓜,不仅能补足丢失的水分,更能增加营养。

第一果:西红柿



推荐理由:西红柿富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入15毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。番茄红素还可增强免疫力,恢复体能,并有助于减轻紫外线对皮肤的伤害,改善皮肤老化及老年斑;还能抑制包括乳腺癌、肺癌、胃癌及内皮组织癌细胞的生长,血清中含较高量番茄红素的妇女,罹患子宫颈癌的几率较低。