

夏日吃苦“状元榜”



苦瓜 最清火

富含生物碱类物质奎宁,可利尿活血、消炎退热、清心明目。

最佳吃法是凉拌,以免炒熟后损失维生素或者油脂含量过高,破坏清热解毒功效。

挑选方法:

颜色:新鲜苦瓜呈翠绿色,若发黄说明已经老了。

外形:身材匀称、顺直为好,弯曲得太厉害则不好。

果瘤:颗粒大而饱满,瓜肉厚;颗粒小,瓜肉相对较薄。

莴笋叶 最营养



莴笋叶因为口感不佳往往被丢弃,但叶中胡萝卜素的含量比茎中的高数十倍,维生素 B1 是茎的两倍,维生素 B2 是茎的 5 倍,维生素 C 是茎的 3 倍。叶中的尼克酸抗氧化作用强,此外,它还含有大量的钙。

只吃茎部浪费了莴笋最有营养的部分,可以用麻酱、蒜泥凉拌莴笋叶,或者蘸黄酱、甜面酱、辣酱食用,也可以在鸡蛋汤里放一些。



苦菊 最防病

含有大量的维生素、矿物质和苦菊菜精、类黄酮等植物化学物质,常吃可防治多种细菌或病毒引起的感染病,提高人体免疫力。

苦菊是难得安全的绿叶菜,很少生虫害,菜农也很少用农药。凉拌苦菊时可加点红辣椒和鸡胸肉,既能让营养成分形成互补,也避免了苦菊性味过于凉苦,给脾胃虚弱者带来不利影响。

莲子心 最安神



常用于心火内炽而起的烦躁不眠,可用莲子心泡茶喝。鲜莲子心的苦味不如干品猛烈,用它泡茶气味幽香,入口苦味若游丝,不用加糖调味。

取莲子心 2 克、生甘草 3 克,放保温杯中,冲入沸水,盖闷 10-15 分钟后代茶饮,早晚各 1 次。



杏仁 最润肺

杏仁分甜、苦两种,北方产的杏仁多是苦杏仁,具有润肺、平喘的功效,对于因伤风感冒引起的多痰、咳嗽、气喘等症状疗效显著。

可以适当喝些杏仁雪梨山药糊,取北杏仁 10 克(中等大小约 4 颗),雪梨 1 个,淮山米粉、白糖适量。将杏仁用开水浸泡,去衣洗净;雪梨去皮,洗净切块;把杏仁、雪梨块放入搅拌机内,搅拌成泥;用清水适量,把杏梨泥、淮山米粉、白糖调成糊,倒入沸水锅内(沸水约 100 毫升),不断搅拌煮熟即可。



“怕吃苦的人苦一辈子,不怕吃苦的人苦一阵子”。这句话不仅是人生哲理,还能承包你的健康。长夏漫漫,心烦、上火、食欲差轮番上阵搅乱你的生活。其实,只要你会“吃苦”,就能安度苦夏。专家教你吃好“苦味”大餐。



苦荞 最降糖

含有丰富的膳食纤维和黄酮类物质,特别是我国特产的苦荞含有大量黄酮和芦丁,后者是降糖药中的主要成分。

夏天可多吃些苦荞面,但注意需要较长时间浸泡后食用,也可选择苦荞茶、苦荞冲调粉饮用。



陈皮 最养胃

主治脾胃气滞之脘腹胀满或疼痛、消化不良,是中药里的“百搭款”,和白术同用可补脾胃,与人参、甘草同用可补肺气,与杏仁同用可缓解便秘,与茯苓同用可祛湿。

单吃陈皮也有不错的养生功效,推荐一款陈皮粥。将切成丝的陈皮和小米一起熬煮即可,这样的粥熬出来香味十足,既增加食欲又养胃。

苦丁茶 最解暑



苦丁茶是一种最传统最天然的夏季解暑饮品,入口有苦味,而后甘甜清凉,具有清热消暑的效果。饮用热茶后,皮肤微微出汗,帮助体内排出热量,比凉茶更能解暑。

吃苦的 5 个神奇好处

- 去烦健脑:**苦味食物多含可可碱和咖啡因,可提神醒脑,恢复精力。中医也认为,苦味食品可泄去烦热,使大脑更好地发挥功能。
- 平衡机体功能:**夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到平衡机体功能的目的。
- 促进食欲:**刺激味蕾,激活味觉神经;刺激唾液腺,增

- 进唾液分泌;刺激胃液和胆汁的分泌。结合起来便会增进食欲、促进消化。
- 预防癌症:**柠檬、柑橘、西柚、葡萄柚等水果都有点苦味,它们含有柠檬苦素,这种物质在增强免疫力方面功效明显,对口腔癌、肺癌、乳腺癌、胃癌有一定预防作用。
- 补足营养:**苦味食物多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体需要的物质。

3 类人和苦味无缘

- 虽然中医认为夏天吃苦有利于身体健康,但过犹不及,一些特殊人群更需注意。
- 脾胃不好的人:**平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人,大量吃苦可能会加重状况,导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。

- 经期女性:**苦味食物多数为寒性或凉性,经期过度食用,可导致经行不畅、痛经。
- 老人儿童:**老人、儿童的肠胃功能较弱,大量食用苦味反而影响食欲,造成恶心、呕吐。