

## 谚语里的伏天饮食

入伏后天气闷热,人容易食欲不振、疲劳乏力。古人在安度炎夏方面有不少智慧,民间流传的伏天饮食谚语中就蕴藏着健康密码。

**头伏不补,伏天受苦。**这句谚语强调了伏天进补的重要性。夏季人体消耗大,刚入伏就注意进补有助增强体质、预防疾病。伏天进补应注重清补、平补,前者指少吃过于油腻和燥热的食物,多选择具有滋阴润燥、益气养血功效的食材进行调养,后者指进补要和缓。可适量食用银耳、莲子等滋补品,或炖煮瘦肉汤、鱼汤等,以补充身体所需的营养,但不宜过度,否则容易导致身体不适。需注意,进补要因人而异,避免盲目跟风,体质虚弱或患有慢性疾病的人群,进补前最好咨询医生或营养师的意见。

**头伏饺子,二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋。**饺子、面条、烙饼作为主食,不仅易于消化,还能有效补充夏季人体容易流失的营养物质,特别是蛋白质、B族维生素,以及钾、钠等矿物质。对于过去很难吃到肉、奶的老百姓来说,这些主食是非常重要的营养来源。与精白米相比,白面粉中的蛋白质含量高50%左右,B族维生素和多种矿物质约高一倍,因此伏天适合多吃点面食。饺子馅和面条卤能提供更多营养,鸡蛋进一步增加了蛋白质的摄入,其中的卵磷脂对神经系统也有益处。如果想进一步补充营养,可以丰富饺子馅、面条卤中的食材,比如加入虾仁、鱼肉等海鲜,豆腐、

蔬菜等素菜,以及猪肉、牛肉等红肉;或在面中加入全麦粉、杂粮粉、荞麦粉等。

**入伏羊肉,出伏鸡。**中医认为,羊肉性温热,能驱寒补阳;鸡肉性平味甘,易于消化。从营养上看,羊肉、鸡肉都富含优质蛋白质、B族维生素及矿物质,有助缓解夏季疲乏。头伏时,可以适量食用炖羊肉或羊肉汤,最好加点胡椒、辣椒等香辛料,帮助身体发汗,排排寒气,对经常待在空调房内的人来说尤其有益。出伏时,可以选择清蒸或炖煮的鸡肉菜肴,滋补又不上火,有助缓解伏天带来的不适。随着饮食观念的转变,现代人更倾向于选择清淡、易消化的食物。因此,在烹饪羊肉和鸡肉时,可以选偏瘦的部位,比如羊里脊肉、羊前腿肉、鸡胸脯肉、鸡腿肉等,同时增加蔬菜比例,使菜肴更加健康美味。

**头伏馄饨二伏茶。**馄饨是半流质食物,易于消化吸收,且馅料多样、可荤可素,能提供丰富的营养。伏天出汗多,人体容易缺水,大家可以自制馅料丰富的馄饨,少放含钠调味品,然后连汤吃掉,有助补充身体所需。茶能清热解暑,提神醒脑,其中的茶多酚等活性物质还具有抗氧化、抗炎等健康功效。伏天适当喝些绿茶、菊花茶等清凉饮品,有助解暑降温。现代人饮品选择更多样,除了传统茶饮外,还可以喝牛奶、椰子水、豆浆、酸梅汤等,以满足不同口味和营养需求。来源:生命时报



橄榄油,属木本植物油,是由新鲜的油橄榄果实直接冷榨而成的,不经加热和化学处理,保留了天然营养成分,被认为是最适合人体营养的油脂之一。

橄榄油的突出特点是含有大量的单不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸除能供给人体热能外,还能调整人体血浆中高、低密度脂蛋白胆固醇的比例,能增加体内的高密度脂蛋白HDL(好胆固醇)水平和降低低密度脂蛋白LDL(坏胆固醇)水平,从而能防止人体内胆固醇过量。

因此,对于习惯摄食肉类食物而导致饱和脂肪酸与胆固醇摄入过多的人,选择橄榄油做食用油,能有效发挥其降血脂的功能,从而可以防止发生高脂血症、脂肪肝,保护心脏,有助于减少高血压病、冠心病、脑中风等疾病的发生风险。

橄榄油还能改善消化系统功能,促进胆汁分泌和活化胰酶的活力,从而可以起到防控胃溃疡、十二指肠溃疡和胆道疾病的作用,能增强骨骼对矿物质钙的吸收,有利于预防骨质疏松症。

橄榄油的营养成分和母乳相似,极易吸收,能促进婴幼儿神经和骨骼发育,故是孕妇和产妇极佳的营养品。来源:新华网

### 橄榄油是最好的食用油吗?

刚过立秋,位于内蒙古兴安盟科尔沁右翼前旗的乌兰毛都草原迎来一年中最绚烂的时节。黄昏时分,草原阳光洒,美不胜收。

来源:新华网



### 早晨运动有助长高

一个人选择何时锻炼是影响运动生理效应的一大重要变量。中国研究人员近期完成的一项研究发现,早晨运动对骨骼生长更有益,可促进长个。该研究成果发表在国际权威期刊《自然·代谢学》上。

以往研究已证实,运动有益改善骨量,但何时运动能让人获得最佳骨骼生长效果尚未确定。为此,华中科技大学同济医学院附属协和医院陈莉莉教授团队,以小鼠为对象展开了不同运动时段与运动后骨骼生长情况的关联研究。他们将一天24小时分为6个时段,让各组小鼠分别在固定的某个时段运动30分钟,每周运动5天,持续5周。实验结果显示,在不同时间段运动会产生不同的影响。与其他时间运动相比,在活跃期早期(相当于人类的早晨)运动的小鼠,骨骼生长及骨量增幅最大,股骨长度平均增加了5%,骨量增加了26%,骨小梁厚度增加了54%。后续的药理学研究证实,小鼠在活跃期早期运动时,体内细胞的氧化磷酸化反应更强,可促进骨骼生长,有效增加骨骼长度和骨量。

研究人员表示,新研究虽为小鼠实验,但其结果再次证实运动有益增强骨骼,且早晨运动最能促进骨骼生长,进而增加身高。该结果也为人类运动生理学的相关治疗提供了启迪。来源:生命时报

### 秋燥易伤肺,秋季如何养肺?

肺为娇脏,喜润恶燥,而秋季燥邪当令,故秋燥最易伤肺。秋季,大家可多食清润的食物养肺,如雪梨、山药、百合、玉竹、甘蔗等。

燥邪还有温燥和凉燥之分。温燥之邪侵袭时,大家可选用桑叶、雪梨、枇杷叶、杏仁、薄荷等进行调理;凉燥之邪侵袭时,大家可选用沙参、银耳、胡萝卜、桑葚

子等进行调理。

另外,为大家推荐两款茶饮:一是桑菊饮,用桑叶、菊花、桑葚子泡水,代茶饮,此茶适合感受温燥邪气者;二是秋梨陈皮饮,用生梨、南杏仁、广陈皮泡水,代茶饮,此茶适合感受凉燥邪气者。

来源:中新网

### 秋季花粉期已至 过敏者需预防

目前已进入秋季花粉期,北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳提醒,过敏患者近期应尽量减少与花粉接触,大风、雷雨天气减少出行,外出建议佩戴口罩,回室内后要及时脱去外衣,清洗手、眼、鼻,避免花粉过敏发生。

世纪坛医院变态反应中心花粉研究室每日花粉浓度监测发现,立秋后本市空气中飘散的主要致敏花粉为葎草/大麻属、藜/苋科、禾本科花粉、蒿属等,平均一周主要致敏花粉量低于每千平方毫米50粒,虽处于低级别浓度,但整体呈上升趋势。

秋季致敏花粉以草本植物为主,多为生在田间地头、公园、马路边常见的野生杂草。本市秋季花粉浓度

高峰期预计为8月中下旬至9月下旬。

王学艳介绍,近期世纪坛医院变态反应中心接诊过敏患者有所增多,每日约250人,与花粉浓度提升有直接关系。按照以往接诊情况预计,进入秋季花粉浓度高峰期后,每日过敏患者数量可能多达600人。

北京协和医院变态反应科主任医师王良录介绍,花粉过敏主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状,包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等。个别患者也会出现咳嗽、喘憋等症状。如果花粉过敏症状较轻,且没有哮喘症状,可以口服氯雷他定、地氯雷他定等抗组胺药物,也可以使用鼻喷激素治疗;如果症状较强烈,特别是出现哮喘症状,建议及时到医院就诊。来源:北京日报