



# 消暑食物红黑榜



天气日益炎热,很多人会喝冰饮给身体降温,或吃重口味食物刺激味蕾,其实这无异于饮鸩止渴,久而久之会加重不适。要想清爽、健康地过夏天,需牢记“消暑食物红黑榜”。

### ●红榜

**西瓜:**西瓜甘甜多汁,有清热解暑、生津止渴、利尿除烦之效,被誉为水果中的“白虎汤”。西瓜含水量高达92%,无论是直接吃还是榨汁,都能为身体补水,但吃多了易伤脾胃,尤其是冷藏后的西瓜,消化功能差的人应少吃。

**苦瓜:**苦瓜性凉,能抑制过度兴奋的体温调节中枢,起到消暑祛火的作用。苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能刺激味蕾,促进唾液、胃液及胆汁的分泌,可增进食欲、助消化。

**口蘑:**夏季倦怠往往与体内缺钾有关。人体出汗量大时,钾流失量增多,再加上食欲下降,从食物中摄入的钾也有所减少。预防缺钾最有效的方法就是多吃含钾食物,口蘑的钾含量高达3106毫克/100克,在天然食物中名列前茅,吃65克就能满足每日钾需求(2000毫克)。

**热茶:**热茶能促进汗液分泌和毛孔打开,有助散去体表的热量,达到降温目的。茶水中的咖啡碱等成分能调节体温,有降暑效果,而茶多酚、氨基酸、水溶性果胶等可以促进唾液分泌,有生津止渴的作用。此外,茶特有的香味还是难得的“清凉剂”,会让人神清气爽。

**牛奶:**牛奶是“储水”最久的饮料,因为其中富含钙、磷、钾等多种矿物质和蛋白质,渗透压较高,能让水分在体内停留更长时间,还不会促进排尿,很适合在夏天用来“深层解渴”。

**绿豆:**绿豆有清热解毒、利水消肿、消暑止渴的功效。氧化程度低的绿豆汤,多酚和维生素被破坏得少,效果更佳,因此不宜将绿豆煮得过烂。

**生姜:**生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾、健脾开胃,其中的姜辣素还能加快血液循环,有一定的驱寒、消暑、提神作用。因此,夏季吃姜既可增食欲、促消化,又可解表散寒、升发阳气,防治“空调病”。

**冰镇饮料:**饮料含糖量基本都大于5%,不仅是催肥利器,还容易导致尿酸堆积,形成痛风石。此外,冰冷还会刺激咽喉部位的受体,增加传导至大脑的“已喝水”信号,让大脑误以为喝足了水,导致机体水分摄入不足,嘌呤排出受阻,增加痛风发生概率。

**啤酒:**一瓶600毫升的啤酒,含20克左右酒精,热量约为190千卡,相当于3两多的米饭。无论为了控制体重,还是减少酒精危害,都应少喝啤酒,更不应将其作为解暑饮品。有些人喜欢在夏天用炸鸡等油炸食品下酒,更容易助热生火,引起腹胀等不适。

**烧烤:**夜间到大排档撸串,是很多人夏季的“固定消暑节目”。然而,高温烹饪会造成B族维生素、维生素E等营养素损失,辛辣、油腻则会增加消化系统负担,并不能消暑。此外,烧烤中还含有丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物,无论哪个季节都应少吃。

**腌制食品:**很多人夏天没胃口,就想吃点咸菜、腌肉等滋味足的食物。但食材在腌制过程中,维生素等营养物质损失较多,盐含量增加,容易导致身体细胞缺水,让人觉得口渴难耐。

**热茶:**热茶能促进汗液分泌和毛孔打开,有助散去体表的热量,达到降温目的。茶水中的咖啡碱等成分能调节体温,有降暑效果,而茶多酚、氨基酸、水溶性果胶等可以促进唾液分泌,有生津止渴的作用。此外,茶特有的香味还是难得的“清凉剂”,会让人神清气爽。

**牛奶:**牛奶是“储水”最久的饮料,因为其中富含钙、磷、钾等多种矿物质和蛋白质,渗透压较高,能让水分在体内停留更长时间,还不会促进排尿,很适合在夏天用来“深层解渴”。

**绿豆:**绿豆有清热解毒、利水消肿、消暑止渴的功效。氧化程度低的绿豆汤,多酚和维生素被破坏得少,效果更佳,因此不宜将绿豆煮得过烂。

**生姜:**生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾、健脾开胃,其中的姜辣素还能加快血液循环,有一定的驱寒、消暑、提神作用。因此,夏季吃姜既可增食欲、促消化,又可解表散寒、升发阳气,防治“空调病”。

**冰镇饮料:**饮料含糖量基本都大于5%,不仅是催肥利器,还容易导致尿酸堆积,形成痛风石。此外,冰冷还会刺激咽喉部位的受体,增加传导至大脑的“已喝水”信号,让大脑误以为喝足了水,导致机体水分摄入不足,嘌呤排出受阻,增加痛风发生概率。

**啤酒:**一瓶600毫升的啤酒,含20克左右酒精,热量约为190千卡,相当于3两多的米饭。无论为了控制体重,还是减少酒精危害,都应少喝啤酒,更不应将其作为解暑饮品。有些人喜欢在夏天用炸鸡等油炸食品下酒,更容易助热生火,引起腹胀等不适。

**烧烤:**夜间到大排档撸串,是很多人夏季的“固定消暑节目”。然而,高温烹饪会造成B族维生素、维生素E等营养素损失,辛辣、油腻则会增加消化系统负担,并不能消暑。此外,烧烤中还含有丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物,无论哪个季节都应少吃。

**腌制食品:**很多人夏天没胃口,就想吃点咸菜、腌肉等滋味足的食物。但食材在腌制过程中,维生素等营养物质损失较多,盐含量增加,容易导致身体细胞缺水,让人觉得口渴难耐。

**黑榜**  
**冰淇淋:**冰淇淋是典型的高脂肪、高热量食品,多数含有大量饱和脂肪酸,对健康不利。冰淇淋看似解暑,但只能为口腔带来暂时的凉爽,起不到彻底降温的效果,冰冷感反而会对肠胃、头面部造成强烈刺激,影响消化功能,诱发头痛等问题。

**热茶:**热茶能促进汗液分泌和毛孔打开,有助散去体表的热量,达到降温目的。茶水中的咖啡碱等成分能调节体温,有降暑效果,而茶多酚、氨基酸、水溶性果胶等可以促进唾液分泌,有生津止渴的作用。此外,茶特有的香味还是难得的“清凉剂”,会让人神清气爽。

**牛奶:**牛奶是“储水”最久的饮料,因为其中富含钙、磷、钾等多种矿物质和蛋白质,渗透压较高,能让水分在体内停留更长时间,还不会促进排尿,很适合在夏天用来“深层解渴”。

**绿豆:**绿豆有清热解毒、利水消肿、消暑止渴的功效。氧化程度低的绿豆汤,多酚和维生素被破坏得少,效果更佳,因此不宜将绿豆煮得过烂。

**生姜:**生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾、健脾开胃,其中的姜辣素还能加快血液循环,有一定的驱寒、消暑、提神作用。因此,夏季吃姜既可增食欲、促消化,又可解表散寒、升发阳气,防治“空调病”。

**冰镇饮料:**饮料含糖量基本都大于5%,不仅是催肥利器,还容易导致尿酸堆积,形成痛风石。此外,冰冷还会刺激咽喉部位的受体,增加传导至大脑的“已喝水”信号,让大脑误以为喝足了水,导致机体水分摄入不足,嘌呤排出受阻,增加痛风发生概率。

**啤酒:**一瓶600毫升的啤酒,含20克左右酒精,热量约为190千卡,相当于3两多的米饭。无论为了控制体重,还是减少酒精危害,都应少喝啤酒,更不应将其作为解暑饮品。有些人喜欢在夏天用炸鸡等油炸食品下酒,更容易助热生火,引起腹胀等不适。

**烧烤:**夜间到大排档撸串,是很多人夏季的“固定消暑节目”。然而,高温烹饪会造成B族维生素、维生素E等营养素损失,辛辣、油腻则会增加消化系统负担,并不能消暑。此外,烧烤中还含有丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物,无论哪个季节都应少吃。

**腌制食品:**很多人夏天没胃口,就想吃点咸菜、腌肉等滋味足的食物。但食材在腌制过程中,维生素等营养物质损失较多,盐含量增加,容易导致身体细胞缺水,让人觉得口渴难耐。

## 烹饪技巧

# 你加热牛奶的方法对不对?

经常有人问,不习惯喝凉牛奶,应该如何加热?营养学家为您介绍牛奶常见加热方法的优缺点以及注意事项,供大家参考。

### ●微波炉加热

这种加热方法速度最快,风险较高,易造成牛奶受热不均,喝时不注意很容易烫到。从营养角度说,局部过热会破坏牛奶中的营养素。如果选择微波炉加热,一定要提前设置好火力、时间参数,建议采用中火或者小火,分两到三次进行加热,即每次加热完后取出来,摇晃均匀,再进行加热,直至牛奶温热不烫手。需要提醒的是,如果牛奶包装上没有注明“可用微波炉加热”的字样,就不宜直接使用这种方法。必须先将牛奶倒入微波炉专用的容器内,再进行加热。

### ●用锅煮

很多人喜欢用这种方法,但一不小心就沸腾溢锅,或者在锅底和锅壁上糊了一层,造成营养损失。这里教大家一个方法:边煮边观察牛奶变化,待出现第一个“气泡”时立即关火;煮的过程中一直搅拌,动作要温和,不要搅起泡沫;火候不能太大,中火即可。这种方法操作起来相对麻烦,并且加热后牛奶温度较高,不能直接喝,优点是能有效杀灭杂菌,特别适合加热一次性没有喝完的剩牛奶。

### ●隔水加热

这是一种温和缓慢的加热方法,不需要打开牛奶包装,即带着包装直接放到容器中,倒入80℃~100℃的热水,时不时摇晃一下,待水温降至合适温度,牛奶也温热了,可以直接饮用。这种加热方法速度相对较慢,但安全便捷,可以最大限度地保留其中的营养成分,特别值得推荐。

需要说明的是,如果不怕凉,未开封的牛奶完全可以直接喝。因为经过乳品企业标准化生产的牛奶,都经过了严格的杀菌处理,其严密的包装能保证产品在保质期内的微生物指标、营养指标和感官指标符合国家相关标准。但如果是没有一次性喝完的牛奶,下次再饮用时必须煮一煮了。因为牛奶开封后混入了有菌空气,且封口不严,即使在冰箱内也会有杂菌污染,直接喝可能带来腹泻等问题。

本报综合报道



## 营养指南

# 三类菜适合放虾皮

虾皮在国人餐桌上的出镜率很高,其加工原料主要为毛虾,体长3~4厘米,肉也不多,晾晒或烘干后,几乎只剩一层皮,所以被称为“虾皮”。虽然个头小,但虾皮的身体中蕴藏着丰富的海洋滋味。虾皮带有咸味,可以替代一部分盐,烹调以下几类菜时加点虾皮,会为它们增鲜不少。

一是炒蔬菜,如虾皮炒小白菜、虾皮炒西葫芦等。不管是圆白菜、小白菜,还是韭菜、小油菜,烹炒时都可以放入一小撮虾皮,清爽的蔬菜加入来自海洋的鲜甜,滋味更加丰富。特别是没什么味道的大白菜、冬瓜等,可以从虾皮中充分“借味”,让菜变得鲜美。虾皮与油脂结合一下,也就是说炆锅时与葱姜蒜一块煸炒一下,香味会更加浓郁、突出。

二是汤类菜,如虾皮冬瓜汤、虾皮丝瓜汤、萝卜丝炒虾皮汤等。虾皮入汤,一般不需要久煮,临出锅前冲烫一下即可激发出虾皮的鲜味。虾皮还有一个好搭档——紫菜,煮馄饨或者做蛋汤时,放一小把虾皮,一撮紫菜,鲜味立马提升。

三是带馅主食,比如韭菜合子、鲜肉



馄饨等。这些馅料往往鲜味略有不足,直接放虾仁又有些喧宾夺主。放入虾皮,既能提鲜又不抢戏,味道刚刚好。一般来说,味道不怎么突出的食材做馅时都适合放虾皮,比如胡萝卜、黑木耳、小油菜、西葫芦、豆腐干等。

除了入菜,还可以把虾皮完全烘干,打成粉,做菜时取代味精或鸡精,用来提鲜。需要说明的是,虾皮虽然钙含量很高,但它不是很好的补钙食品。原因在于,虾皮很轻,每次摄入量很少,并且钠

含量很高,大量吃容易导致盐摄入超标。烹调时要注意,放了虾皮的菜就要少放盐甚至不放盐。虾皮蛋白质含量较高,容易被微生物分解产生氨水味。建议大家在购买虾皮之后,先好好洗几遍,去掉沙子和蛋白质分解物,也能够除去一部分盐。然后把虾皮放在锅里用小火彻底烘干,再分装放到冰箱中保存,每次取出一袋来吃。如果嫌这样做麻烦,那就每次少买点,现买现吃。

本报综合报道

## 食物档案

# 菠菜的营养非常“优秀”

如果问欧洲人什么蔬菜营养最好,排前三名的答案当中总是少不了菠菜。对于中国人来说,它在餐桌上的出镜率也很高。

现代营养学数据显示,菠菜的确非常优秀。首先,菠菜的叶黄素和β胡萝卜素含量特别突出,前者在眼睛黄斑区域(视觉最敏感的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素,还能降低某些慢病风险,比如糖尿病、动脉粥样硬化等;后者在人体内可以转换为维生素A,对护眼也有帮助,并且有助维持皮肤黏膜的完整性。其次,钾含量丰富,含量不逊色于香蕉和猕猴桃,而膳食纤维增加钾

的摄入有助于预防高血压等慢性疾病。第三,维生素C含量也较高,为32毫克/100克,和柑橘类水果的含量相当。第四,富含维生素K、镁和钙,这三种营养素都对骨骼健康有好处。第五,膳食纤维含量高,对预防便秘和结肠癌有好处。膳食纤维可以增加饱腹感,延缓食物在胃里的排空速度,有利于控制食量,同样适用于高血糖和肥胖人群。但需要说明的是,菠菜并不是补钙的好食材,一是因为其中草酸含量比较高,会影响铁的吸收,二是因为其中的铁为非血红素铁,吸收率较差。

菠菜是一年四季可以种的蔬菜,耐

寒性很强。冬菠菜是在入冬之前播种,冬天休眠,春天收获。为了提高它的抗冻性,菠菜休眠前要施肥补营养,这是帮助菠菜越冬所必需的措施,其效果就是让叶绿素含量增加,叶片充分肥大,加强光合作用,以便菠菜积累营养。植物和人一样,“身体强壮”才能抵抗严寒。相比而言,寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,口感更鲜美,夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。

尽量选叶片颜色浓绿、叶柄较短的菠菜,如果局部发黄或破损,可能是由病虫害导致的,尽量别买。

本报综合报道

## 季节膳食

# 如何通过饮食降胃火?

**1、西瓜**  
西瓜可以说是夏天避暑的神器之一。在炎热的夏天吃上一片清凉的西瓜,似乎可以帮助我们去除体内所有的火气。而西瓜也确实可以有效帮助我们清热解暑,去除胃火。西瓜中富含充足的水分,可以帮助补充胃液,还可以促进体内的水分循环,对身体有很多的好处。吃西瓜时千万不要丢弃西瓜皮,西瓜皮洗净后切成小块,加上一些调味品,拌成凉菜,也是清热祛暑,去胃火的优秀食材。

**2、小米**  
如果出现了胃火旺盛的现象,很有可能在身体上有一个非常常见的反应,就是食欲不振。在这个时候可以选择喝一些小米粥,能够有效地帮助我们降胃火,调理脾胃的功效。在喝小米粥的时候,还可以配上一些黄豆或豆制品,作为配菜,可以有效地补充生命中的赖氨酸,对身体起到很好的滋补作用。小米中富含的热量也很低,减肥也可以适当食用。

**3、银耳**  
银耳具有滋阴养胃的功效,可以有效地帮助我们调解由于胃火旺盛引起的胃阴虚。还可以选择莲子配合银耳,一起做成甜点食用。不但可以帮助去胃火和心火,在睡前饮用还可以起到调节睡眠状态的作用,对于我们的身体有很好的滋补作用。

**4、绿豆**  
在我国古代的时候,并没有空调、风扇这些物质来帮助我们度过炎炎的夏日。那么古代人是如何避暑的呢?绿豆汤就是一道很有名的汤剂。绿豆是一种常见的豆类,它的性质大寒,可以起到清热解暑功效。如果出现了胃火旺盛的症状,可以喝一些绿豆粥或是用绿豆熬成的绿豆汤。可以有效地减轻胃火旺盛的症状,甚至还可以帮助我们清热排毒,对身体有很多的好处。不过由于绿豆具有大寒的性质,因此,处于经期的女性朋友和身体虚弱、脾胃虚弱的朋友,千万不能够饮用。

本报综合报道



## 食话食说

# 姜开味,蒜打毒,萝卜缨吃了壮筋骨?

在我国很多地方,流传着“姜开味,蒜打毒,萝卜缨吃了壮筋骨”的说法,这句民谣有没有道理,我们挨个分析一下。

**姜开味?**姜一般指生姜,“开味”的意思是说能够去除异味,从现代营养学的角度分析,这是有道理的,因为生姜中含有挥发性的姜油酚、姜油酮等,具有芳香辛辣味。这些挥发性成分,能够在加热过程中,将原料中的腥、臊、膻等异味成分挥发掉,同时还能与原料中的异味成分发生化学反应,使异味变成香味,从而达到“开味”(矫味)的作用。比如,烹调鱼、虾、猪肚等食材,用生姜来处理就有这个作用。在利用生姜去除异味时,建议使用老姜,其辣味更重,开味效果更好。但如果发现生姜变烂或是发软,建议丢弃。因为生姜腐烂后可能含有一些病原微生物及其分泌的毒素,如果继续吃,存在一定的健康风险。但有些人要少吃或不吃生姜。一是吃生姜后有胃肠不适、口干舌燥等表现的人;二是痛风患者,因为生姜能兴奋自主神经诱导痛风急性发作;三是服用某些药物的人,如华法林。

**蒜打毒?**蒜一般指大蒜,“打毒”的意思是能够抗微生物,从现代营养学的角度,这是有点夸张的说法。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶,当大蒜被碾碎后,这两种成分就会相互作用,产生大蒜素,它是大蒜独特辛辣风味的主要来源。不可否认,大蒜素能够抑制细菌(如大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等)、真菌、病毒以及寄生虫的生长和繁殖,但这得是纯大蒜素,或者是新鲜大蒜提取物才有用。日常吃大蒜,尤其是只当调味料来吃,是比较难达到好的杀菌抑菌、抗病毒等效果的,目前也没有临床研究证明大蒜有这个作用。所以,不建议大家为了达到“打毒”的目的而大量吃蒜,因为大蒜素有一定刺激性,可能会让人胃肠不适,也容易引起口臭。胃肠功能不太好,特别是吃大蒜容易烧心的朋友,更不要空腹生吃大蒜,以免加重不适。

**萝卜缨吃了壮筋骨?**萝卜缨一般指萝卜的叶子,说它吃了壮筋骨是有一定道理的。因为萝卜缨含以下几种营养成分:一是钙。萝卜缨中钙含量为238毫克/100克,在蔬菜中属于比较高的水平,超过白菜、菠菜、油菜、西兰花等常见蔬菜,是牛奶的2倍多。充足的钙对保证骨骼的正常生长发育和维持骨健康非常重要。二是维生素K。萝卜缨中维生素K含量很丰富(650微克/100克),这种维生素参与骨代谢,近年来被证实可以有效降低骨丢失。而且,天然食物中的维生素K对热稳定,正常烹调营养损失很少。三是钾、镁等矿物质。萝卜缨含有一定量的钾(101毫克/100克)和镁(13毫克/100克),这两种矿物质有减少尿钙排出的作用,镁还是组成骨的主要成分之一,它是骨细胞结构和功能的必需元素,具有维持和促进骨骼、牙齿生长的作用。不过,萝卜缨也含有一定量的草酸,草酸可与钙形成沉淀而降低钙吸收,因此烹调前最好先放入沸水中焯烫一下,去除部分草酸后再食用。另外,钠摄入过多可增加尿钙的排出,高钠饮食会加速骨质疏松的进程,因此烹调时不要放太多盐。

本报综合报道



## NCI新华保险

# 37岁,发现乳腺癌之后,她选择这样做

2022年5月,梁女士因右乳有异常肿块且伴有明显疼痛感前去医院检查,不幸被确诊为右乳浸润性癌。梁女士在接受一段时间的手术治疗后顺利出院,可上万元的治疗费及后续的康复支出让她倍感压力,出院后,她随即向新华保险南宁中支提出了理赔申请。

据了解,梁女士于2019年3月购买了一份保额20万元的多倍保障重大疾病保险,一份保额1万元的住院

无忧医疗保险以及一份保额400万元的康健华贵B款医疗保险。2022年3月,为了加强保障,梁女士把保额400万元的康健华贵B款医疗保险升级为保额400万元的康健华尊医疗保险(费率可调)。

新华保险南宁中支收到理赔材料后快速审核结案,根据合同约定,理赔梁女士多倍保障重大疾病保险前十年关爱金10万元、重大疾病保险金20万元,住院医疗费用保险金

11660.39元,共计赔付保险金311660.39元。值得一提的是,梁女士本次住院的个人支付部分在住院医疗费用保险金中得到了全额赔付。此次赔付过后,新华保险还豁免了她多倍保障重大疾病保险后续保费共计69600元,且多倍保及康健华尊合同继续有效,梁女士依旧享有合同约定的相关保障,为她后续康复支出构筑了一道坚实的保护屏障。

供稿:新华保险乌兰察布中支