

酷暑来袭,食欲大减? 饮食全攻略 助你清凉度炎夏

随着最近连日酷暑天气的到来,高温让很多人感到闷热、烦躁,食欲也随之下降。如何在这样的天气下保持健康饮食,确保营养摄入,同时又能消暑降温呢?下面,医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师从五个方面为大家提供详细、具体的饮食指导。

一、口干舌燥、头晕目眩? 你需要补水了

高温天气常常让人汗流浹背,身体内的水分流失严重。当你在户外炙热的阳光下活动,不一会儿汗水就如雨下,这时你是否感到口干舌燥,甚至有些头晕目眩?这就是身体在告诉你,你需要及时补充水分了。

首先,我们要明确为何夏季要及时补水。高温天气下,人体通过出汗来调节体温,但这个过程会导致大量水分和电解质的流失。如果不及及时补充,就会引发脱水症状,如头晕、乏力、心跳加速等,严重时甚至可能威胁生命。因此,及时补水是保持身体健康、清凉度夏的关键。

炎炎夏日如何科学有效地补水?

1. 饮水量要足够:建议每天至少饮用8杯水(每杯约250毫升)。如果你从事重体力劳动或户外活动,饮水量还应相应增加。

2. 养成定时饮水的习惯:可以在早晨起床后、工作前、午后、晚饭后和睡前分别喝一杯水。同时,每次饮水量不宜过多,以免增加胃肠负担。

3. 选择合适的饮品:除了白开水外,还可以选择绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品。这些饮品不仅具有补充水分的作用,还能帮助身体降温。但要避免过量饮用含糖饮料和咖啡因含量高的饮品,以免加重身体负担。

4. 多吃富含水分的果蔬:西瓜、葡萄、黄瓜等水果和蔬菜不仅富含水分,还含有多种维生素和矿物质,是夏季补水的佳品。可以在饮食中适当增加这些食物的摄入量。

5. 避开几个误区:不要一次性喝太多水,以免加重胃肠负担,引起水中毒。不要等到口渴了才喝水,因为口渴时身体已经处于轻度脱水状态。不要用饮料代替水,因为饮料中的糖分和电解质可能会加重身体负担。不要在饭前大量饮水,以免影响食欲和消化。

二、吃了一点就没胃口? 你该清淡饮食了

一到夏天你有没有这种感觉:刚吃几口就发现胃口全无或胃部不适。这其实是身体在告诉你,夏季的饮食需要更加清淡,以减轻胃肠的负担。

为何夏季要清淡饮食呢?这是因为高温天气下,人体的新陈代谢速度加快,胃肠蠕动也相对增强,油腻、辛辣的食物更容易对胃肠造成刺激和负担。而清淡的饮食不仅容易消化吸收,还能有效缓解胃肠的不适感,帮助身体更好地适应高温环境。

如何做到清淡饮食并合理搭配?

1. 选择易消化的食物:在夏

季,建议选择粥、面条、汤等易消化的食物作为主食。这些食物不仅易于消化,还能为身体提供足够的能量和营养。同时,要注意控制食量,避免暴饮暴食。

2. 搭配适量蔬菜和瘦肉:蔬菜富含维生素和矿物质,而瘦肉则含有优质的蛋白质。在夏季的饮食中,应当适当搭配这两种食物,以保证营养均衡。可以选择一些清爽的蔬菜,如黄瓜、西红柿、苦瓜等,以及瘦肉,如鸡肉、鱼肉等。

3. 增加开胃、解暑的食材:山楂、柠檬、薄荷等食材具有开胃、解暑的功效。可以将这些食

材加入到饮食中,制成凉拌菜或饮品。例如,用山楂煮水制成山楂茶,或者将柠檬切片加入凉开水中制成柠檬水。这些饮品不仅能增加食欲,还能帮助身体降温。

4. 注意饮食时间:在夏季,建议晚餐相对清淡一些。同时,要避免在睡前大量进食,以免影响睡眠和胃肠健康。

5. 避开误区:不要在空腹时大量食用冷饮或冰镇食物,以免对胃肠造成刺激。

不要过度依赖冷饮来降温,以免对胃肠造成不良影响。

四、为什么要强调夏天多吃水果?

随着夏日气温的攀升,人体对于营养的需求也随之变化。此时,新鲜蔬菜水果不仅是夏季餐桌上的必备品,更是健康度夏的得力助手。想象一下,在炎炎夏日,你品尝着清爽可口的西瓜,或是享受着脆嫩多汁的黄瓜,是不是感觉整个人都凉快了许多?

为何夏季要特别强调多吃水果呢?首先,新鲜蔬菜水果富含水分,可以补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,它们富含多种维生素、矿物质和膳食纤维,这些营养素对于维持身体健康、增强免疫力至关重要。特别是维生素C,它具有抗氧化、促进铁吸收等多重功效,可以帮助身体抵抗疾病。

如何选择并食用新鲜蔬菜水果?

1. 建议每天至少食用5种不同颜色的蔬菜水果:确保摄入多种营养素,例如,红色的西红

柿、黄色的橙子、绿色的菠菜、紫色的葡萄等,它们分别富含不同的营养素。

2. 优先选择具有消暑功效的食材:在夏季,可以选择一些具有清热解毒、消暑降温作用的食材,如绿豆、冬瓜、苦瓜等。它们不仅可以帮助身体降温,还能缓解夏季常见的不适症状。

3. 合理安排食用时间:早上可以选择一些富含维生素C的水果,如柑橘类水果,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保营养均衡。此外,在炎热的午后,可以适当食用一些具有消暑作用的水果,如西瓜、葡萄等。

4. 避开几个误区:不要盲目追求某一种水果的功效,而忽略其他营养素的摄入。不要将水果作为主食来食用,以免导致营养不均衡。

不要在空腹时大量食用某些酸性较强的水果,如柠檬、山楂等,以免对胃肠造成刺激。

三、为何夏季要特别注重补充维生素呢?

在夏季,由于身体代谢加速和出汗导致的营养流失,人体对维生素的需求量也会相应增加。维生素C是一种强效的抗氧化剂,可以帮助身体抵抗氧化应激,增强免疫力;而维生素B族则参与能量代谢和神经系统的调节,对于保持身体机能的正常运转至关重要。

如何科学、合理地补充维生素?

1. 明确需要补充的维生素种类:

维生素C:主要存在于柑橘类水果(如橙子、柚子、柠檬等)、草莓、猕猴桃等水果中,以及青椒、西兰花等蔬菜中。它具有抗氧化、增强免疫力的作用。

维生素B族:包括维生素B1、B2、B6、B12等,广泛存在于瘦肉、蛋类、奶制品、豆类等食物中。它们参与能量代谢和神经系统的调节。

2. 合理安排摄入时间:早餐是一天中最重要的一餐,可以摄入一些富含维生素C的水果,如柑橘类水果,以及富含B族维生素的谷物和瘦肉。午餐和晚餐应搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保摄入足够的维生素和蛋白质。

3. 避开几个误区:不要盲目追求高剂量的维生素补充剂,以免过量摄入导致不良反应。不要依赖某种特定的食物或饮品来补充维生素,而是应该通过多样化的饮食来确保营养的全面摄入。

不要忽视其他营养素的摄入,如蛋白质、脂肪、碳水化合物等,它们同样对身体健康至关重要。



五、为何建议你夏季要多喝汤?

随着夏季气温的升高,人体出汗增多,容易导致体内水分和电解质的流失。此时,喝汤成了一种既补充水分又滋养身体的理想选择。想象一下,在炎炎夏日,你端着一碗清爽的绿豆汤,轻轻吹去热气,品尝着那甜甜的滋味,是不是感觉整个人都凉快了许多?

首先,汤品富含水分,能够迅速补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,汤品中的营养成分易于被身体吸收,能够提供身体所需的多种营养素,如蛋白质、维生素和矿物质等。此外,一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,如绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等,还能有效缓解夏季的不适感,如口渴、乏力、烦躁等。

应该如何选择并饮用汤品呢?

1. 推荐绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等:在夏季,建议选择一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,这些汤品不仅口感清

爽,还能有效缓解夏季的不适感。此外,还可以根据个人口味和需求,选择其他具有滋补功效的汤品,如鸡汤、鱼汤等。

2. 合理安排饮用时间:早上可以选择一碗清淡的蔬菜汤或豆腐汤,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配一些营养丰富的汤品,如鸡汤、鱼汤等。此外,在炎热的午后或晚上,可以适当饮用一些冰镇的绿豆汤或冬瓜汤,以消暑降温。

3. 控制饮用量:虽然汤品营养丰富且易于消化,但也要注意适量饮用。过量饮用可能导致胃肠负担加重或营养过剩。建议根据个人情况,合理安排饮用量,保持身体的水分和营养平衡。

4. 避开几个误区:不要在空腹时大量饮用汤品,以免对胃肠造成刺激。不要过度追求汤品的口感和味道,而忽略其营养价值和健康功效。

据《北京青年报》报道

多吃大豆能提高儿童思维能力和注意力

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。

据《科技日报》报道



补水时刻 易被忽视的

喝水在生活中再寻常不过,但很多人一忙起来就容易忘记,等到特别渴才猛灌几口,此时身体已明显缺水,生理功能会受到不同程度的影响。其实,身体缺水的表现有时很隐蔽,建议在以下几个时刻主动补水,防患于未然。

想吃零食时。有些人吃完饭没多久就觉得饿,尤其想吃零食,这时可以先喝一杯水(200毫升),鉴别伪装成“饿”的“渴”。有时,大脑发出的饥饿和口渴信号会被混淆,如果喝水几分钟后饥饿感减少,说明是机体缺水导致的,不必再加餐。减重人群如果感到饿,更应该先喝一杯水、清茶或美式咖啡,不仅能排除假性饥饿,还有助于控制食欲。

清晨起床后。由于呼吸作用、隐性出汗、分泌尿液等,人在睡眠中会不知不觉丢失水分。清晨起床后喝一杯温水或柠檬水,不仅可以给机体提供水分,还能促进肠道蠕动,有助预防便秘。

长久运动时。很多人知道运动前后要喝水,但如果长时间跑步、骑行、打球等,人体丢失的水分和电解质会比较多,运动期间也应根据出汗量和口渴感,每隔15-20分钟喝一次水,最好选择运动饮料,补充流失的电解质。

泡温泉时。由于周围温度和湿度非常高,人会血液循环加速,体温升高,体内的水将被大量消耗。因此,泡温泉时喝点温水,有助补充水分,调节体温。

开空调半小时后。空调房内比较干燥,会使皮肤中的水分蒸发,鼻腔、喉咙和呼吸道黏膜失水,甚至引发支

气管炎。建议在开空调半小时后注意补水,以免出现不适。

乘坐飞机时。机舱内空气湿度较低,人体容易脱水。因此,在空乘人员发水时,大家不要为了避开上厕所而拒绝喝水,即使不觉得口渴也最好喝上一小杯,以矿泉水为佳。

下班或放学后。忙碌的学习和工作会让人忽视喝水,导致很多人常常在通勤路上发觉口渴。建议下班或放学后喝一杯水,避免路上失水,还有助于恢复体力。

月经前及痛经时。脱水是导致经期疼痛的原因之一。一项针对痛经女性的研究表明,多喝水可以缓解疼痛,减少对止痛药的需求。此外,月经前喝水还有助于缓解经前不适。

中午困倦时。中午很多人会觉得困倦、精力不足。《英国营养学杂志》刊登的一项研究显示,这时喝一杯水(可加入柠檬、薄荷等)有助愉悦情绪、提升记忆力。但要注意,不应喝含糖量高的饮料,否则则会加重疲惫感。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,成年男性每天的推荐饮水量约为1700毫升,成年女性约为1500毫升。需注意,夏天不宜喝太多冰水,以免刺激消化道,水温也不宜过高,消化道黏膜最高只能耐受60℃的温度。建议喝10℃-40℃的水,遵循少量多次的原则,避免一次性喝太多,可以设置闹钟,提醒自己每隔一段时间喝一杯。

据《生命时报》报道

酸奶能当减肥代餐吗?

酸奶营养丰富,容易产生饱腹感,很多减肥者喜欢把酸奶当减肥代餐。研究发现,对于减肥者而言,在摄入同样热量的前提下,用酸奶替代部分食物确实有利于减肥。

减肥者应严格控制摄入的总能量和营养素密度低的食物(营养素密度,即一定量的食物中某营养素的含量与等量该食物所含能量的比值)。酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分,而且其营养素更容易被人体消化吸收,营养素密度较高。即便是加了糖的酸奶,其血糖反应也远比米饭、馒头低,其消化吸收速度较缓慢。

对于减肥者来说,餐前或餐后喝酸奶均可,但酸奶本身含有一定能量,饭后喝酸奶就等于额外摄入这些能量,可能引起体重上升。因此,喜爱饭后喝酸奶的人应当注意适当减少当餐的进食量。

酸奶何时食用最佳?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每日摄入奶及奶制品300-500克。只要身体没有不舒服,喝酸奶没有时间限制。不过,建议胃酸过多



的人避免饭前喝;空腹喝酸奶可促进排便,便秘者适合,腹泻者不适合。

冷藏酸奶能“热热”再喝吗?

怕冷的人不敢喝冷藏酸奶,其实冷藏酸奶“温热一下”再喝也无妨,只要用不超过40摄氏度的热水温热即可。

酸奶制作时发酵本来就需要近40摄氏度,把酸奶温热后再喝,会失去部分活性乳酸菌,但其中的蛋白质、钙、B族维生素、乳酸等营养素还在,仍然有一定的保健作用。

本报综合报道



6年超80次赔付,新华保险信守“以客户为中心”的承诺

2019年3月,新华保险福建客户C女士因身体不适,前往医院就诊,不幸病理确诊为结肠恶性肿瘤。突如其来其的诊断书,瞬间被击垮。C女士想到了自2015年起便先后在新华保险投保了《健康福星增额(2014)重大疾病保险》(基本保额10万元)、《康爱无忧A款恶性肿瘤疾病保险》(基本保额10万元)、《康健吉顺定期防癌疾病保险》(基本保额2万元)和《康健华尊医疗保险(费率可调)》(最高保额400万

元)等多款保险,涵盖重大疾病、特种疾病及医疗等多项保险责任,保障较为全面。

确诊后C女士陆续向新华保险提交理赔,截至2024年3月,新华保险已累计赔付超80次,赔付金额达194万元。其中,特定疾病住院医疗费用保险金、癌症住院津贴保险金等赔付74次,赔付金额149万元;重大疾病保险金、恶性肿瘤保险金、癌症确诊保险金等赔付45万元;并豁免了《康健吉顺

定期防癌疾病保险》后续18期保费6.6万元,而且她的《康健吉顺定期防癌疾病保险》及《康健华尊医疗保险(费率可调)》合同依然有效。

多数重大疾病需要长期的药物治疗和康复治疗,甚至终身服药,后期治疗费用巨大。除了早发现、早治疗外,充足的经济支持是必要的前提,因此拥有足额保障的保险产品方能全面抵御风险。

供稿:新华保险乌兰察布中支