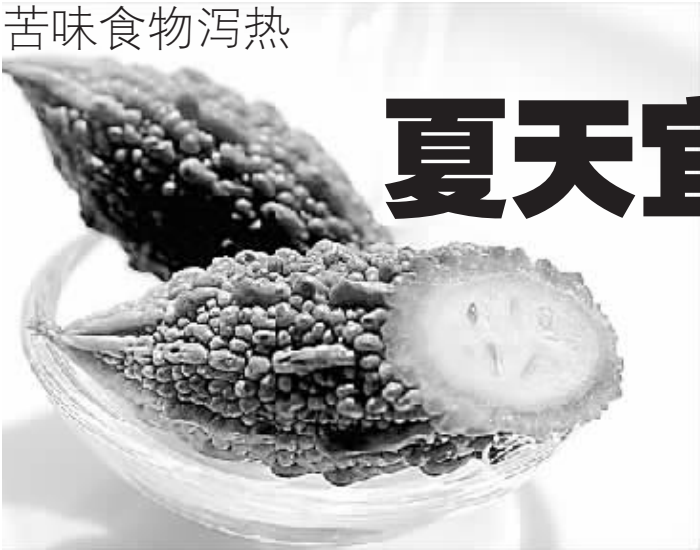


苦味食物泻热



炎热的夏天，受气温的影响人会变得烦躁起来，有些人还出现口舌生疮、小便黄赤等情况。中医认为，这是由于夏天在五行中属火，与心相关，气温的升高会引发心火的亢奋，从而出现上述症状。根据

五行学说，苦入心，而且苦有泻热之功，因此，夏天适当进食苦味食物对健康有益。

吃“苦”祛暑清热除烦躁
苦味食品有很好的祛暑清热的功效，能够祛除心中烦热的感觉，

保持头脑的冷静和平和的心态，同时，对于因实热引发的口舌生疮也有不错的疗效。

苦味食物除能泻热外，还有很好的燥湿作用，可以祛除体内的湿气，使脾胃运化功能恢复正常。在夏天，很多人会觉得食欲不振，适当地吃“苦”可以促进食欲。现代研究也发现，苦味食物可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌，增强人体的食欲和消化功能。

夏日宜多食用的苦味食物：
1. 在苦味食品中首选是苦瓜，据《本草纲目》记载，苦瓜可“除烦热，解劳乏，清心明目”，苦瓜熬汤，可以防治中暑、治疗夏季腹泻等。
2. 夏季可降火清热的蔬菜还有莴笋、芥菜、芹菜、油菜心等，可

交替适当吃些。

3. 莲子心属于药食同用之物，尤其适合夏天烦躁易怒、睡眠不佳的情况。

4. 荞麦富含蛋白质、维生素 B 及钙、磷、铁、镁等，性凉味甘，其中的苦味素能消食化滞，除湿解表。

5. 味苦而有回甘的苦丁茶，对于夏天出现的咽喉炎、胸闷等有很好的疗效。

脾虚者苦寒过度伤阳气
当然，不是所有人都适合吃“苦”，中医早就提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的观点，认为春夏季节，随着气温的升高，人们多喜欢吃寒凉的东西以解暑，反而造成阳气的不足，需要使用辛温的食品来进补。夏天气候炎热，适当进食一些

苦寒之物是合适的，但如果本身体质虚弱，阳气不足，再一味地用空调、喝冷饮，自然就更容易出现阳气损伤，此时就不宜再食用苦味食物了，而可以适当吃一些辛温的食物来补阳气。

专家表示，在夏季，对于气虚、脾虚的人，在食疗上比较好的食物就是姜，生姜性温，有暖胃、祛寒的功效。若受凉后轻微感冒，煮上一碗生姜红糖水，趁热喝下去，微微出点汗，身体立刻暖暖的，再睡上一觉，第二天精神抖擞。

另外，专家还强调，老人和小孩以及经常会拉肚子的人，由于脾胃不佳，也不宜食用苦寒之物，以免损伤脾胃阳气。

(健康)

盲目拒绝阳光你可能“光照不足”

认识“日光浴”别停留在表面
绝大多数人都知道晒太阳促进钙的吸收，但能够说出原因的却不多。事实上，影响人体钙吸收最主要的因素是活性维生素 D 的代谢产物，维生素 D 的获取主要靠两条途径，一条是从食物中获取，另一条就是通过太阳光中的紫外线照射人体皮肤后合成维生素 D3，它能促进钙在小肠甚至在结肠中的吸收。如果人体缺乏维生素 D，钙的吸收率只有 10%；如果体内含有足够的维生素 D，钙的吸收率会增加到 60%~75%。一个终日不见阳光的人骨质疏松的发生率将远远高于正常人群。

每天晒太阳至少要半小时
事实上，有 45% 的办公室一族每天晒太阳不到半个小时；半小时至 1 小时的人约 36%，1~5 个小时的有 19%。而且，有 64% 的人主要晒到的是上午 8 时以前或晚上 6 时以后的太阳；只有 36% 的人能晒到上午 8 时到下午 6 时之间的太阳。晒太阳是人体产生维生素 D 的主要方

式，因为阳光中的紫外线照射促使合成维生素 D 的效率很高，对于皮肤没有问题的人来说，每天晒太阳 30 分钟左右可以合成身体所需的约两万国际单位的维生素 D。

紫外线照射皮肤合成维生素 D 量的多少与季节、年龄、性别、纬度、照射面积、照射时间、紫外线强度、皮肤颜色等多种因素相关，肤色越深的人，需要接受日照的时间越长，反之则相对较短。因此，对于直接接触太阳光时间较短的办公族，每天还是应该最少安排半小时的时间晒晒太阳。

不常晒太阳没必要用防晒霜
现在，大多数人出门前会抹防晒霜。另外，许多女士只要出门就会打遮阳伞。很多女性已经到了“怕见光”的地步，本来晒不到长时间的太阳，却在出门前 1 小时就抹好防晒霜，出门时戴上墨镜、打好伞，还要将防晒霜装进皮包，每隔半小时拿出来补一次，以保证防晒的持续性。

其实，防晒霜和打遮阳伞确实在一定程度上能够阻止阳光对皮肤的伤害，因为它们都有阻挡紫外线的功能，但对于那些每天接触太阳时间不长的办公族而言则没有必要，而是应该在仅有的时间内充分接触阳光。

年轻人“吃好、晒好”不用补钙补维 D
众所周知晒太阳有利于补钙，因此少晒太阳的人干脆直接补钙或维生素 D。其实，正常的年轻人通过均衡的饮食和足够的接触阳光，是不需要额外补充钙和维生素 D 的。只是部分病人、老人和小孩需要适当地额外补充，因为这部分人皮肤内合成维生素 D 的能力相对较弱。体内维生素 D 过多，会引起厌食、乏力、头痛、嗜睡、恶心、呕吐、腹泻等症状。成年人体内维生素 D 过多，会引起高血钙，导致泌尿系统结石、软组织钙化。对年轻人来说，还有什么比“食补”更好的补钙方式，比“阳光”更便宜的保健品呢？



警惕家庭营养中的八误区



●误区一：肉骨头汤补钙
【解析】很多骨折的病人喜欢用肉骨头汤补钙，其实肉骨头汤中含钙量并不高。有人实验，用 1 公斤肉骨头煮汤两小时，汤中的含钙量仅 20 毫克左右，但肉骨头汤脂肪含量很高，因为有骨髓。成人每日需要的钙推荐摄入量为 800 毫克，骨折的病人应当用牛奶或钙制剂补钙。

●误区二：肾结石的病人不能补钙
【解析】肾结石大多是草酸钙在尿中沉积，主要是草酸摄入过多，在泌尿道排除时与钙结合形成草酸钙沉积形成肾结石。防治肾结石的关键是减少摄入含草酸多的食物，如菠菜、竹笋等，即使吃也应煮沸。

●误区三：没有鳞的鱼胆固醇高
【解析】这个归纳不够全面。的确有一些没有鳞的鱼胆固醇较高，如银鱼、河鳗、泥鳅、黄鳝、鲑鱼，但不是所有无鳞的鱼胆固醇都高，如带鱼、鲈鱼，与有鳞的草鱼、鲢鱼、鲫鱼等相似。

●误区四：糖尿病人吃碳水化合物越少越好
【解析】血糖和碳水化合物的摄入有关。糖尿病人应当适当控制碳水化

合物的摄入，以防止血糖超标。应在维持正常体重的条件下，维持正常能量的摄入，碳水化合物仍应保持占能量的 60%~65%。糖尿病人每次应摄入富含膳食纤维的食物如燕麦片、新鲜蔬菜等，使碳水化合物消化吸收缓慢，血糖不会升高过快，水平亦较稳定；如果单纯的少食碳水化合物反而使消化吸收快，血糖很快升高，且持续时间短，容易发生低血糖，出现心悸、头晕、出冷汗等。

●误区五：晚上只吃菜可减肥
【解析】单纯性肥胖的主要原因是能量摄入过多，消耗太少，能量在体内转为脂肪积聚，形成肥胖。产生能量的 3 大营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物。少吃饭可少摄入碳水化合物，可减少摄入能量，但多吃菜会有多摄入脂肪，产生的能量更高，达不到减肥的目的，反而摄入的营养素不能平衡，不利于健康。

●误区六：老年人饮牛奶引发白内障
【解析】牛奶中含有丰富的钙，是膳食中钙很重要的来源，牛奶中的酪蛋白亦是优质蛋白，有利于人体的吸收利用。白内障的形成有多方面因素。老年人抗氧化能力低，可以补充抗氧

化的营养素，如维生素 C、维生素 E、β-胡萝卜素、微量元素硒、锌等营养素来预防老年性白内障。

●误区七：冬令进补要补蛋白质
【解析】所谓补是针对缺而言，缺什么补什么。目前，我国居民膳食中蛋白质供给量是够的，一般人群没必要再补充蛋白质；且蛋白质补充过多，反而增加肝脏和肾脏的负担，增加钙的排出，更容易产生缺钙，因此一般情况下没有必要再补充蛋白质，只有在疾病时或特殊需要时才要补充。

在我国膳食结构中缺少的营养素是：维生素 A、B2、B1、钙、锌，因此，补充这些维生素和矿物质才是补得有针对性。

●误区八：补充维生素 C 易肾结石
【解析】维生素 C 是酶的辅因子，与胶原的合成、创伤的愈合、血管的脆性有关；维生素 C 还有抗氧化、促进铁的吸收和提高免疫功能的作用。成人每日的推荐摄入量为 100 毫克，可耐受的最高摄入量为 1000 毫克。维生素 C 的补充，只要每天摄入量在 1000 毫克以内，是不会发生肾结石的。

(新华)