

食疗养生

立夏吃什么好

立夏吃什么好呢？夏季气温高，人体水分丢失多，因而要多喝水多吃水果。另外还要饮食清淡，饮食要合理。

立夏饮食吃啥蔬菜好

夏季气温高，人体丢失的水分多，必须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。一个人每天吃 500 克的瓜菜，等于喝了 450 毫升高质量的水，且瓜类蔬菜具有降低血压的作用。

夏季暑湿之毒会影响人体健康，吃些凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等都属于凉性蔬菜。另外，夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节，多吃些

大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。

多吃水果补充水分

立夏过后，气温升高，由于出汗增多，体内丢失的水分多。多吃水果不仅可以补充水分，更是消暑和补充身体养分的首选。按照中医的说法，人的体质有寒、热、虚、实的区分。事实上，水果也是有性味寒凉的区别。肠胃不好的人，最好是选择“温和”一点的水果，不要太甜，也不要太酸。虚寒体质以及胃寒、胃溃疡的患者，最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。有的人吃芒果会感觉皮肤发痒，是因为芒果皮有组织胺成分，容易引起过敏。因此，吃水果之前应该有所选择，否则也会引起身体的不适。

多喝水、少喝饮料

据中国天气网报道，初夏天气都比较干燥，人体每天的进水量应达到 2000~2400 毫升。由于早上人体血液浓度非常高，容易形成血栓，所以，早上起床后第一件事就应该喝一杯水。一天水分的补充和保持也是很重要的，保持体内足够的水分可以清洗肠道、预防上火。不宜用饮料代替水，汽水、果汁、可乐等饮料中，含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。

饮食要合理

清淡饮食，但也不能拒绝荤菜。由于夏季人的胃酸分泌减少，加之饮水较多，冲淡胃酸，导致机体消化功能较弱，故饮食应

清淡一些。应多吃营养丰富、气味清淡之品，忌食油腻、煎炸及热性的食物。但是，清淡不等于素食，素菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素，但缺乏人体必需的蛋白质。所以，即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜，可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要做得过于油腻。如可取鲜嫩碧绿的荷叶，用开水略烫后，用来包鸡、包肉，蒸后食用，风味别致、清香可口，有增进食欲之效。

苦味宜多食

中医认为，凡有苦味

的蔬菜，大多具有清热的作用。因此，营养学家建议，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴，能调和脾胃、清除疲劳、醒脑提神，对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜，具有清凉解毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能。食用苦菜时，将它的根、叶洗净，可拌、可炒、可做汤，味道苦中带香，是解暑开胃的佳肴，而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。夏季出汗较多，不妨喝点带苦味的饮料，啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。（佳佳）

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办

欢迎大家供稿，稿件被采用作者均有礼品相送

地址：光荣路与安居路交叉口向西 20 米路北

电话：0394—8171668 电话：13683948110

夏季应该进补的 8 种食物



1. 莴苣通气

莴苣含有大量植物纤维，能促进肠壁蠕动、通利消化道，可治疗便秘，是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解暑、利湿祛痰的功效。

2. 茄子抗老

夏季对人体的损耗大，茄子中含有维生素 E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子能够延缓人体衰老。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，在它的紫皮中含有丰富的维生素 E 和维生素 P，是其他蔬菜所不能替代的。

3. 草菇抗癌

草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸齐全、含量高，占氨基酸总量的 38.2%，

可抑制癌细胞生长，特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用，能加强肝肾的活力。

4. 草莓解毒

夏季是盛产草莓的季节。食用草莓能促进人体细胞的形成，维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，增强人体抵抗力，并且还有解毒作用。草莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质，能分解食物中的脂肪，促进消化液分泌和胃肠蠕动，排除多余的胆固醇和有害重金属。

5. 章鱼补血

章鱼有补血益气、治痼疽肿毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素，并富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可食用，尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。

6. 鸭蛋“补夏”

俗传，立夏吃蛋，叫做“补夏”，使人在夏天不会消瘦，不减轻体重，劲头足，干

7. 莲子养心

养心季节是夏，此时心脏最脆弱，暑热逼人，容易烦躁伤心，易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦，但可以清心火，是养心安神的佳品，亦可壮肠胃。

8. 豌豆清肠

豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维，能促进大肠蠕动，保持大便顺畅，起到清洁大肠的作用。（东新）

○最美味下酒菜○

美酒香瓜 黄金搭档

俗话说：无酒不成席。亲朋聚会，与酒交心；婚丧嫁娶，把酒言欢。推杯换盏之间、觥筹交错之时，以什么菜来助酒兴呢？在我看来，一盘香瓜，简简单单，明明白白，比得上山珍海味，强似于饕餮大餐。

削去香瓜的皮，扒掉里面的瓤，咔嚓几下，拌上

蜂蜜或白糖，无须热炒油炸，不用精煮慢炖，便被端上了餐桌。尝一口，丝丝甜意，润心润肺；缕缕清凉，入骨入髓。老少皆宜，简便易行！

美酒香瓜，也算得上是珠联璧合、相得益彰了。呷人一口酒，清香扑鼻，周身躁动；含上两片瓜，甘甜可口，心旷神怡。葡萄美酒

夜光杯，人生得意须尽欢！此时此刻，心中那个乐呀，怎一个“爽”字了得！

喝一口酒，血往上涌；嚼一口瓜，气向下沉。热辣辣的是酒；甜丝丝的为瓜。酒是那关东大汉，豪情万丈，气吞山河；瓜则为曼妙少女，轻歌曼舞，浅笑盈盈。酒是一团火，热血沸腾，心潮澎湃；瓜是一阵

风，春风化雨，润物无声。酒是浪漫诗仙，天马行空，纵横驰骋；瓜是婉约词人，小桥流水，波澜不惊。酒是催情曲，三杯酒下肚，人便晕晕乎乎、口无遮拦、吆五喝六、恣意妄为；瓜是清醒剂，几块瓜吞下，人便从遥远的星空回到现实，耳聪目明、脚踏实地、老成持重、不甘沉沦！

在酒精的浇灌下，人可以享受今天的醉生梦死；在香瓜的滋养中，人必须追求明天的来日方长！

酒瓜牵手，讲究的是阴阳平衡，追求的是和谐中庸！一张一弛是文武之道，一酒一瓜是黄金搭档。

酒是粮食精，越喝越年轻；瓜是菜中王，廉价又营养。呜呼，快哉我美酒香瓜；壮哉我香瓜美酒！

（张学知）

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800 字以内。

2. 投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食（蓝带啤酒专卖）协办
品鉴热线：15538612798

周口市民

最喜爱的饭店

订台热线

周口百春永和豆浆

一店：八一南路 8685666

二店：七一路 8916666

三店：育新街东路 8260111

东云阁大酒家

周口店：周口迎宾大道 8686865

项城店：项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址：庆丰东街 8591888

加盟电话：13525702088

信阳私房菜

一店：文明南路 8363588

二店：汉阳南路 8395855

三店：汉阳中路 6191777

紫荆花园酒店

地址：工农路南段 8563888

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

崔园大酒店

地址：大庆路与北环路交叉口

8935656

中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

干锅鸭头

一店：汉阳路 6088999

二店：光荣路 6978666

刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569

粤海城

地址：邦杰路 8394980

老东乡开锅羊肉

地址：市区光荣路中段 8635678

大别山

地址：汉阳中路 8234957

渔人码头

海鲜城：汉阳南路 8362555

8363555

郸城店：城府东路 3265555

越秀酒店

地址：七一路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一北路 8568333

皇家越秀

地址：周口大道 8819999 8853333

九弟生蚝城

地址：汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址：汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址：黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址：市南开发区 15603941116

代驾电话：13803940018

千味居

地址：光荣路中段 8288000

云南石锅鱼

地址：光荣路中段万果园隔壁

电话：8526888/13523109000

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口南 100 米路东 8267683

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话：8599376