

营养专家提醒 吃不下饭原因很多

开胃也要“对号入座”



受访专家：
北京中医药大学
营养学教授 周俭
解放军 309 医院
营养科主任 左小霞

一到吃饭时就犯愁，什么都不想吃，吃什么也都不觉得香……其实食欲不振的原因各不相同，随便吃酸的可能没什么效果。营养专家告诉你，开胃也要“对号入座”。

贪凉厌食多吃温性食物。炎炎烈日，很多人总是禁不住诱惑，但是贪食生冷后易导致胃寒，影响食欲。营养专家建议，如果吃多了“生冷辛辣”食物，可在做菜时放入适量柿子椒或葱、姜、蒜等温性食物进行调和，帮助肠胃消化。另外，紫苏也能够解表散寒，将紫苏叶拌黄瓜食用，能增进食欲。

腹胀厌食常喝金桔水。如果你吃一点就饱了，那有可能是气温高，胃肠血液供应减少，导致吃进的食物不能被正常消化，滞留在胃肠道异常酵解，产生气体，使人胃腹胀满。专家建议，可将20克左右的新鲜橘子皮切成丝泡水喝，这能理气除胀。如果时下没有新鲜的橘子，也可用10克陈皮代替。另外，平常不妨多食用大白菜、芹菜、冬瓜、苦瓜等蔬菜，可缓解腹胀。

湿重厌食多喝粥。身体明明发出了“饿”的信号，但是没有食欲吃饭，那有可能闷热潮湿、湿气入体，脾胃“乏力”导致的。目前，瓜果大量上市，西瓜、梨等都是助湿的瓜果，吃多了易加重体内湿气。营养专家建议，可将有祛湿功效的莲子、薏仁、红豆、白扁豆一起煮粥食用，祛湿的同时可护脾胃，一定程度上有助开胃。

缺锌厌食多吃海产品。很多人认为没胃口是吃多了、吃坏了引起的，却忽略了很关键的一种情况——营养素的缺乏。锌是人体必需的微量元素之一，具有促进生长发育、改善味觉的作用。如果缺锌，会导致味觉下降，出现厌食、偏食、肠道菌群失衡。营养专家建议，补锌的最好途径是饮食，日常多吃一些富含锌的食物，比如海产品、牛肉、羊肉、动物肝脏、蛋黄、坚果等。

除了这些之外，偏瘦人群如果没胃口，不妨在餐前适当喝点红酒来开胃，或者对于这种“秋老虎”的季节性厌食，可以多喝热茶、热粥来提振脾胃，提升食欲。

(据《生命时报》)

苦瓜具有抗癌作用 怎么做才能减轻苦味

苦瓜的营养价值是很高的，但人们往往会因为苦瓜的味道而望而却步。其实，在烹饪苦瓜时，可以自己来试试去除苦味。下面，我们来看看苦瓜去苦的小窍门。

苦瓜营养价值高：清心明目 益气壮阳

苦瓜性寒味苦，有降邪热、解疲乏、清心明目、益气壮阳之功效。鲜苦瓜泡茶饮，对中暑发热有一定疗效，而苦瓜干随茶同饮，对降低血糖十分有效。

吃点苦瓜，能败火，中医认为苦可以泄热，可以固护阴液，刺激分泌胰岛素。苦味的食品及药物其性多寒凉，用寒治热，以达平衡。常吃苦瓜的人不易上火和不得糖尿病。

现代医学发现苦瓜内有一种活性蛋白

质，能有效地促进体内免疫细胞杀灭癌细胞，具有一定的抗癌作用。

苦瓜含有类似胰岛素的物质，有显著降低血糖的作用，被营养学家和医学家推荐为糖尿病患者的理想食品。

苦瓜怎么烹饪才不会苦

方法一：混炒。把苦瓜和辣椒放在一起炒，可减轻苦味。

方法二：盐渍。将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿，然后炒食，即可减轻苦味。

方法三：水焯。苦瓜切块用水煮熟，然后放进冷水中浸泡，不过，这样苦味虽能除尽，但却丢掉了苦瓜的风味

方法四：水漂。将苦瓜剖开、去籽，切成丝条，然后再用凉水漂洗，边洗边用手轻

轻捏，洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗三四次，苦汁就随水流失。

方法五：冰镇。就是将苦瓜切片以后放在冰水中浸泡一段时间再拿出来，这样苦味就能减少一些。(据家庭医生在线)



周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤鱼全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369