



# 七种食材堪称夏季“良药”

家家都用得上

## 苦瓜最泻火

夏为暑热，五脏属心，容易让人心烦气躁、口舌生疮，也就是老百姓常说的上火。

《滇南本草》记载：苦瓜入心脾胃三经，可以泻火、清暑、益气、止渴。

从营养学角度看，苦瓜含有苦瓜甙、苦味素，能增进食欲、健脾开胃，缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用，尤其适合糖尿病患者在夏季食用。

烹调方法并无太大局限，快炒、凉拌、煮汤都不错。不过，苦瓜性寒，易伤脾胃，特别是孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者，不宜过量食用。

## 绿豆最解毒

绿豆性凉味甘，能清热消暑、止渴利水，是夏季防暑佳品。

《随息居饮食谱》记载：“绿豆甘凉，煮食清胆养胃，解暑止渴，利小便，已泻痢。”

从营养学角度讲，绿豆皮富含多酚类物质，盖上盖煮沸，尽量避免接触到氧气，溶出的多酚类物质尚未氧化，此时清热解毒作用最强，特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

绿豆的食用方法更是多种多样，绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

## 陈醋最开胃

许多人一到夏天就没食欲，这是因为夏季易出现津液耗伤，暑湿困脾，影响脾胃的运化功能。此时，可适当吃点醋。

醋入肝、胃经，可以开胃，促进唾液和胃液分泌。

炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋，不仅能改善菜品口感，也有助消化吸收，增进食欲。

平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蛰头等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖，而醋酸还具有抑菌作用，能对食物起到很好的保护作用。

## 大蒜最杀菌

大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分，可杀菌抑菌。特别是生吃杀菌效果最好，其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触，形成具有保健作用的大蒜素。

吃饺子加点蒜泥，拌凉菜加点蒜末，炒青菜加点蒜蓉，都是很健康的吃法。

需要注意的是，用大蒜炝锅时油温不宜过高，烹调时间不宜过长，建议减少高温对大蒜素的破坏。

## 海带最降脂

夏季出汗多，血液黏稠度高，高脂血症患者不妨吃点降脂食物，而海带是不错的选择，其中含有的褐藻酸钠、海带淀粉等有降脂、降压功效。

夏天还是吃夜宵的时节，摄入大量油腻食物也会升高血脂，此时将海带煮熟后切丝，加入陈醋或米醋，与白菜丝一起拌着吃，不仅美味，还能消食解腻。

## 鸭肉最滋补

夏季消耗较大，清热解暑的同时也应该适当进补。

鸭属水禽，不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分，而且鸭肉不温不热，可补虚生津、利尿消肿，适合容易上火的夏季吃。但由于鸭皮中的脂肪含量较高，食用时最好将鸭皮剔去。

## 生姜最驱寒

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮，易受风寒；冷热交替可能导致受凉感冒、腰腿酸痛。生姜可解表散寒，温肺止咳。

生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌，促进消化，有助增进食欲。早上胃中之气有待升发，此时吃点姜能健脾胃。可以喝生姜大枣汤或晨起含姜片。最后提醒大家，夏季一定要避免病从口入，饮食上应清淡、节制，注意补充水分，切忌恣食生冷，损伤脾胃。

(王宁)

