

夏季具有“暑”“湿”的气候特点,由于天气炎热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳,倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。在此,让中医专家为你介绍一些尤其适合夏季食用,并具有祛暑、开胃、泻火等效果的食材。

# 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、消暑、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夏季食用。

烹调方法并无太局限,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,用大蒜炆锅时油温不宜过高,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。早上胃中之气有待开发,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)

