

# 吃西瓜尽量别挖着吃



夏季天气闷热，甘甜多汁的西瓜不但有助于清热解暑，还能除烦止渴、利尿，因此受到不少人的喜爱。有些人习惯切开西瓜直接用勺子挖着吃，这种吃法存在健康隐患，原因有三。

首先，一般一次不容易把一半西瓜全部吃完，而被勺子挖过的西瓜瓢沾上了唾液，即使放入冰箱冷藏也很容易变质。其次，西瓜性凉，大家抱着半个西瓜用勺挖着吃，可能会引发胃肠炎。对于夏季想减肥的朋友来说，吃太多西瓜也不利于减肥。第三，有的人会选择跟亲朋好友一起挖西瓜吃，如果有一个人带有幽门螺杆菌等病菌，其他人就有可能被传染。

另外，即使天气炎热，也不要过多吃冰镇西瓜，否则会导致消化系统菌群失调，诱发胃肠炎。

夏天是大量水果的上市季节，而且很多水果具有清热祛暑的功效，于是，很多人毫

不忌讳地敞开肚子吃水果，但是，要注意水果吃多了不好，容易得“水果病”，因此，夏季吃水果还要注意它的一些禁忌。西瓜除了不能挖着吃外，也有食用禁忌。

## 1. 吃西瓜当正餐要不得

西瓜94%以上都是水分，但是本身含糖量也很高，正常甜度西瓜含糖5%。西瓜的热量很高，西瓜的卡路里是250千卡/千克。也就是说，如果你每天吃一个很大的西瓜，大约有8到10斤，就是摄入了1000到1250千卡的热量。而一小碗米饭的热量大约是200千卡，也就是说，吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。

其实，这种事情不能怪西瓜本身，主要是因为夏天人们吃得太多了。如果按1个苹果那样的量来吃西瓜，是不容易产生明显增肥效果的。

## 2. 吃西瓜当宵夜要不得

西瓜富含糖分，如果晚上睡前吃过多西

瓜，会使到胰岛素上升，促进脂肪合成。而人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部，再加上夜间运动量减少，脂肪只储存不消耗，时间长了，小肚腩就长出来了。

不要以为吃个西瓜当宵夜就可以逃脱肥胖这一事实，减肥是不能钻空子的。

## 3. 吃西瓜不觉饱要不得

为什么你平时多吃一碗饭觉得饱得不行，多吃西瓜就很少会觉得饱呢？即便吃饱了饭，也能吃上几块西瓜，而且有时候会吃半个西瓜。

西瓜和苹果不同，它的甜味主要来自于果糖，温度越低，果糖的甜度就越大。研究早就发现，果糖虽然不会明显地升高血糖，却也绕开了食欲控制的机制。换句话说，喝葡萄糖水和白糖水会让人饱，喝含果糖的饮料就不觉得饱。

(据人民网)

## 绿豆汤能解暑 饮用时有禁忌

夏天是大量水果的上市季节，而且很多水果具有清热祛暑的功效，于是，很多人毫

不忌讳地敞开肚子吃水果，但是，要注意水果吃多了不好，容易得“水果病”，因此，夏季吃水果还要注意它的一些禁忌。西瓜除了不能挖着吃外，也有食用禁忌。

正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而，这些解毒成分也会

分解药效，影响治疗。

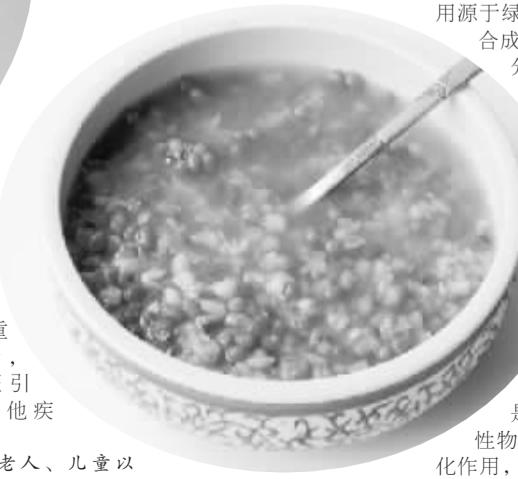
要避免过于寒凉，可不喝绿豆汤，可选择另一种吃法，也就是吃绿豆粥。做法是将米、绿豆分别淘洗干净，同下锅加水煮成粥。同时，如要单独用绿豆煮甜水饮用，必须煮烂绿豆，因为绿豆刚刚煮得开花时吃了最凉。

绿豆皮中的类黄酮，和金属离子作用之后，可能形成颜色较深的复合物。例如，绿豆汤加上蜂蜜，会产生发黑的颜色，正是这样的道理。这种反应虽然没有毒性物质产生，却可能会干扰绿豆的抗氧化作用，也妨碍金属离子的吸收。故而，煮绿豆汤时，用铁锅最不合适，而用砂锅最为理想。

(郑金美)

而会加重症状，甚至引发其他疾病。

老人、儿童以及体质虚弱的人。绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差，很



酷暑天里，很多家庭经常煮绿豆汤。绿豆汤能解暑是众所周知的，但绿豆汤并不是所有人都适合饮用的。

绿豆不仅是食品，也是一味中药。中医认为，绿豆性凉、味甘，有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃功效。从食疗角度讲，食物的温热、寒凉等天然属性要与摄食者的体质状况保持一致，才能起到保健作用。以下几类人不适合饮用：

属于寒凉体质的人。如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者，太频饮绿豆汤，反

## 周口美食人气榜

### 订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
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
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
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
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
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

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