

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，可能会引发肠胃炎。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，如果有一方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，诱发肠胃炎。

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，但是本身含糖量也是很高的，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

难在短时间内消化掉绿豆蛋白，易因消化不良导致腹泻。

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 |
| 海珍筋豆捞 | 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 |
| 大滇园糊辣鱼 | 8228777 |
| 焰拿山韩式烧烤料理 | 8279991 |
| 百年肥牛 | 8361968 |
| 穆二妞火锅 | 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 |
| 东云阁大酒家 | 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