



到了炎热的夏季，很多人的食欲大大下降，总以为天热吃饭就可以凑合，不必太讲究。对此，北京友谊医院营养部洪忠新主任提醒大家：夏季饮食不仅讲究清淡，同时还需要营养均衡，这样才能使得自己拥有健康，度过炎夏。

## 夏季饮食 要注意海陆空搭配

□特约撰稿人 红岩

洪忠新 本期嘉宾  
北京友谊医院营养部主任



### 少食油腻 减轻肠胃负担

现在鸡鸭鱼肉，已成餐桌上的常见食品，以致吃得太多、太油腻使不少人营养过剩。据调查，北京地区的居民平均每人每日从食物中摄取热量2588千卡，蛋白质96.8克，脂肪129.6克，如赶上过节期间数量会更多。而上述三项的合理摄入量应分别为：2300千卡、77克和70克。由于营养过剩，心脑血管疾病及高血压、糖尿病等慢性病发生率大幅度攀升，不少人年纪轻轻疾病缠身，而且是多种疾病集于一身，如高血压、血糖异常、血脂异常和肥胖症等。为此，平时应做到“饮食有节，起居有常”、“每餐七八分饱”为好。不要早晨不吃饭，中午吃得多，晚上吃大餐，这样会加重胰腺、胆囊的负担，甚至可能引发急性胰腺炎、胃扩张等。

### 平衡饮食九种搭配要注意

洪忠新主任强调：一年四季如能做到平衡饮食，是防治慢性病的关键。一日饮食中含适量的粮谷类、豆类、肉蛋奶类、蔬菜水果类和油脂类，食物搭配得当。归纳起来，应做到以下十种搭配：

#### 1. 粗粮细粮巧搭配

注意选用粗粮，如小米、全麦、燕麦、糙米、苦荞麦等。米面越白，营养价值越差，主要是损失了B族维生素，尤其是维生素B1，造成夏日脚气病发生率增加。

#### 2. 主食副食搭配好

日常饮食中应将主食和副食统一起来。有的糖尿病患者担心血糖升高，不吃主食或限制主食过严，可能造成严重后果。多数大腹便便的人是因吃肉过多引起的。

#### 3. 食物搭配也需五颜六色

食物一般分为五种颜色：白、红、绿、黑和黄色。每日饮食中应兼顾这五种颜色的食物。

如：白色的米面、牛奶等；红色的西红柿、红葡萄及肉类等；绿色的有绿色蔬菜、绿茶等；黑色食物有黑豆、黑米、黑芝麻、墨鱼等；黄色的如柑橘、米糠、大豆等。

#### 4. 营养素搭配要适量

容易摄入过量的营养素为：脂肪、碳

水化合物等；容易缺乏者为：蛋白质、维生素、部分无机盐、水和膳食纤维。饮食中要特别注意。高蛋白低脂肪的食物有鱼虾类、兔肉、蚕蛹、莲子等；富含维生素、无机盐、膳食纤维的食物有蔬菜、水果类和粗粮等。

#### 5. 少酸多碱搭配有利健康

食物分为呈酸性和呈碱性的食物。呈酸性食品主要是指肉类，呈碱性食品主要是蔬菜水果类。近些年来，因肉类食品过量摄入，致使血液酸化，造成富贵病高发，应引起重视。建议，肉类尽量少吃。

#### 6. 生熟搭配注意卫生

“吃生食”、“活食”现已成为一种时尚。吃生瓜果等可以摄入更多的营养素。但有些蔬菜，最好是熟食，例如扁豆、菜花等。鱼虾等海产品最好要熟食，同时一定要注意食品卫生。此外，很多食品可以连皮带肉一起吃，如：小蜜橘、大枣等带皮一起吃营养价值更高。

#### 7. 食物性味因时制宜

食物分四性五味。四性是指寒、热、温、凉，五味是指辛、甘、酸、苦、咸。夏季建议选用温热食物，尽量少吃寒凉性。

#### 8. 烹调尽量蒸煮炖

常用的烹调方法有蒸、煮、炖、红烧、炒、余、炸、涮等。

#### 9. 海陆空合理搭配

海里游的、陆地上走的、空中飞的应该搭配来吃。否则容易出现“美味综合征”，造成全身不适、头晕、胸闷、心悸等症状，对身体有害而无害。

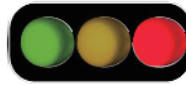
最后，洪忠新主任特别指出：在饮食方面，不要暴饮暴食，注意低盐、清淡饮食、少荤多素、限制饮酒。要将生熟严格分开，品种选择不宜猎奇，餐具选用别忘安全，制作过程注重细节，烹制食物要烧熟煮透。此外，最好能实行分餐制，避免疾病的传播。生活中力争做到有规律，早睡早起，经常适量运动，让自己度过一个愉快的夏季。

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

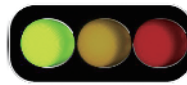


## 健康红绿灯

红灯



绿灯



### 6岁以下 最好别戴太阳镜

炎炎夏日，阳光刺眼，高强度的紫外线考验着宝宝们娇嫩的皮肤。尤其是他们的眼睛。于是，不少家长也在孩子的小鼻子上架上了太阳镜。但是专家表示，外出时给孩子戴一两个小时太阳镜可以起到保护作用，但时间不能太长。“因为孩子的视觉功能还未发育成熟，需要更多的明亮光线及清晰物象刺激，长时间戴会影响视觉的正常发育，严重者可能导致弱视。所以6岁前尽量不要给孩子戴太阳镜。”



### 准妈妈贫血有妙招

怀孕中期，宝宝生长发育所需要的物质增加，加上怀孕期血容量增加，对铁的需要量也随之增加，若此时孕妇营养摄入不足，很容易贫血。

大枣黑木耳补血方：取大枣15个，黑木耳15克，先将大枣木耳洗净，至碗中泡发，待泡开后加适量冰糖和水，上锅蒸1小时，每日早晚各服一次。



### 两大方法清除 瓜果蔬菜上的残留农药

蔬菜瓜果中的农药残留问题一直是老百姓非常关注的食品安全问题之一。

1、浸泡水洗法：仅能除去部分污染的农药。一般先用水冲洗掉表面污物，然后用清水浸泡，浸泡不少于10分钟。用流水冲洗两三遍。适用果蔬：叶类蔬菜，如菠菜、金针菜、生菜等。

2、碱水浸泡法：先将表面污物冲洗干净，浸泡到碱水中（一般500ml水中加入碱面5-10g）5-15min，然后用清水冲洗3-5遍。适用果蔬：各类蔬菜瓜果。



### 炒菜“过火”易招癌

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒，殊不知这是不科学的。

一般普通食用油加热时间越长、温度越高，产生的有害物质和致癌物就越多。之所以说油炸食品可能含有致癌物，原因就在此。而比起油炸来，油都“着火”了，温度当然更高，甚至会超过300摄氏度，致癌物苯并芘极易产生。它们附着在菜肴上，严重危害人体健康。



### 刷牙不当或引起疾病

人们吃食物时，会在牙面、牙齿之间等处留下食物残渣。牙齿长期不干净容易得牙病。有研究发现，每天刷牙少于两次也会增加罹患心脏病的风险。

呼吸道感染与牙病存在关联。有支气管炎等呼吸道疾病史的人，牙病问题更严重。类风湿关节炎患者出现牙病的几率是健康者的8倍。导致牙病的细菌也会引发子宫壁炎症，导致怀孕至少晚两个月。牙病还与早产和流产关系密切。



### 你不知道的 卷心菜的保健功效

卷心菜中含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，因此，具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。

卷心菜富含叶酸，而叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用，因此，怀孕妇女、贫血患者及生长发育时期的儿童、青少年应该多吃。新鲜的卷心菜有杀菌、消炎的作用。