



你的夏日饮食模式开启正确吗?

大汗淋漓时喝点冷饮，冰爽又消暑；把水果当饭吃，减肥还健康；天气越来越热，很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而，这些真是身体喜欢的吗？

让我们从科学角度来分析一下生活中常见的饮食习惯，并一一揭示其健康真相。

真相一 热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时，也会给胃肠、咽喉带来刺激，过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上，对抗暑热，不妨泡杯热茶，既能促使毛孔张开，促进汗液的分泌，还可以利尿，有助于降温，我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

英国科学家研究表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是，喝茶的温度不要太烫，控制在65℃以下为宜，否则可能带来致癌风险。

真相二 肉吃多了感觉更热

不同食材，吃后产热的效果也不同。

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失，脂肪则是4%~5%。

肉类：蛋白含量是15%~20%，鸡蛋是13%；

蔬菜：白菜的蛋白质含量是1.5%，番茄是0.9%，冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼肉蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。

真相三 吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣，认为其会导致上火。

事实上，盛夏适当吃点辣也有助散热，因为辣味食物能让身体各部位血管扩张，如此一来身体就会散热。

对于湿气重的地区来说，夏天吃辣还能给身体“除湿”，吃辣味食物有助平衡寒热，对健康有益。

提醒大家，夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬，都属于寒凉性食物，吃多了容易损伤脾胃，轻则胃脘不舒，重则胃疼。

真相四 补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等，因此天热时补水不能只靠白开水。

自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素等多种营养。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高，还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五 降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用，不少人觉得只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜，喝苦丁茶等苦味食物来下火。

实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”，而对于口舌生疮等心火症状则不适用。

另外，吃“苦”也要适度，过多食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。此外，脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六 没胃口能靠饮食调

一到夏天，很多人的胃口就

被酷暑给“剥夺”了，有些人就选择干脆不吃，但导致每天都精神不振、身体乏力。

其实，没胃口时也要吃点东西，有些食物有助刺激食欲。

猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择。

很多调料也能起到刺激食欲的作用，如醋、葱、姜、蒜等，使人胃口大开。

松软、水分含量高的食物相对容易消化，如面食、粥类，胃口不好时可选择此类食物。

真相七 凉茶并非人人适合

炎炎酷暑，凉茶受到了很多人追捧，但作为药食同源的一种饮品，凉茶中有大量中药熬制的成分，因此喝时要看体质。

内热、火气重的人多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等，应该喝清热解表茶，代表药材有银花、菊花、山枝子、黄芩等；

干咳少痰、口燥咽干的人应该喝清热润燥茶，代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等；

湿热气重、口气大的人多表现为口苦、口干、口黏等，应该喝清热化湿茶，代表药材有银花、菊花、土茯苓等；

其他人群寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。

真相八 水果不能当饭吃

很多人认为水果不含脂肪，能量低，夏天用来当饭吃，还能减肥，但事实上水果并非能量很低的食物，由于味道甜美很容易吃得过多，其中的糖易转化为脂肪而堆积。

另外，人体所必需的另外一些营养素，如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素，在水果中含量甚微。

长期用水果当正餐，会引起蛋白质和铁的摄入不足，从而引起贫血、免疫功能降低等现象。

(张耀文)

【健康红绿灯】

绿灯

喝全脂奶中风几率低



《每日邮报》一项报道称，酸奶、奶酪、黄油和牛奶中的饱和脂肪不仅不会增加老年人心脏病风险，还能让中风风险降低42%。这些食物中含有钙、钾元素和不饱和脂肪酸等营养物质，能起到降低血压、抗炎等作用。

被咬了？有天然止痒药



闷热潮湿、蚊叮虫咬，皮肤瘙痒了怎么办？其实，大家身边有许多天然止痒药，例如：土豆、黄瓜、姜、蒜、萝卜、洋葱、橘子皮、香蕉皮、西瓜皮等。这些蔬果皮液汁消炎止痒作用很好，只需将蔬果皮切片，对准痒处稍微用力来回擦拭就可以，且无毒副作用。大家不妨试一试。

红灯

用嘴呼吸导致儿童龅牙



长期用口呼吸，容易使牙列不齐，一些腺样体肥大影响气道的小朋友就会慢慢变成“尖嘴猴腮”的“腺样体面容”：口腔干燥、上唇短厚翘起、牙龈因为长期开口干燥而色素沉着、牙齿排列不整齐、咬合不良、硬腭高拱、上切牙突出形成龅牙等，这些都是系列的连锁反应。

女性低头玩手机伤害更大



研究人员发现，女性低头族患上颈椎病的风险是男性的两倍多。相较于男性，女性肌肉力量较弱、手臂更短、肩膀更窄，在操作电子设备的时候，颈肩部受力更多。低头族最好选择坐在有椅背的椅子上或找一个大靠枕靠在上面，低头时间切勿太长。

天气先雨后热

防蚊

格外重要

针对近期各地汛情增多的问题，疾控专家表示，汛期高温高湿，蚊子繁殖力强，能助流行性乙型脑炎等疾病传播，因此，汛灾过后防蚊灭蚊工作格外重要。

专家介绍，流行性乙型脑炎是由乙脑病毒引起的一种人畜共患的自然疫源性疾病，主要通过



蚊子叮咬传播，临床症状有头痛、恶心、呕吐、嗜睡等，重症患者主要表现为高热、惊厥、昏迷直至痉挛性瘫痪，甚至死亡。

乙脑高发季节是7至9月份，预防措施主要包括防蚊灭蚊和流行区人群的疫苗接种。

专家提醒，暴雨过后应清理居室周围坑洼积水和垃圾，以减少苍蝇、蚊子等滋生，家中可以使用纱窗、蚊帐、驱蚊药等减少蚊虫叮咬。(新华)

丰台工商对辖区房地产经纪网络平台进行行政指导

近日，丰台工商分局网监科对辖区内的房地产经纪网络平台进行约谈。网监科工作人员结合市局房地产经纪机构专项整治工作重点，针对线上房地产家居网络平台特点，提出四点行政指导意见：

一是平台要加强对网络房屋租赁业务的监督管理，严格落实平台主体责任，对在平台内发布信息的房地产经纪机构、房地产经纪机构从业人员的身份进行严格审查和登记，建立登记档案并定期核实更新，杜绝无资质机构和人员在平台从事房地产经纪服务；

二是要建立与监管部门的信息沟通机制，实时接收监管部门的相关信息，对工商、住建部门明确的房产“黑中介”进行屏蔽，平台禁止其发布房屋租赁信息；

三是积极协助工商行政管理部门查处网上违法经营行为，提供在其平台内涉嫌违法经营的经营者的登记信息、交易数据等资料，不得隐瞒真实情况；

四是做好网站内容发布内部审查，坚决杜绝网站发布虚假房源信息、违规代理房地产经纪业务等违法违规行为。

(杜茹冰)



北京市保安服务总公司怀柔分公司工会委员会遗失《工会法人法定代表人证书》，编号京工法证字第11060699号，特此声明。
北京市保安服务总公司怀柔分公司