

# 开胃攻略 拯救被高温偷走的食欲

□本报记者 盛丽



早上没胃口吃不下、中午一碗凉面配西瓜、晚上减肥不吃饭……末伏已至，天气依旧潮湿闷热，很多人都会感觉没胃口、喜凉食，日常饮食变得不规律。这种情况下，很容易逐渐陷入“不想吃——缺营养——更吃不下”的恶性循环。潮湿闷热的天气怎么才能让肠胃舒服呢？北京友谊医院营养科副主任医师王佳、主管营养师葛智文为您讲解一下。

## 高温天为何食欲差？

高温天没有食欲，主要有以下几个原因：首先，天气热，出汗太多，导致身体内的水分、维生素、钙镁等矿物质大量流失，降低了食欲。其次，高温环境下，人体内血液重新分布，外周皮肤血管舒张，腹腔血管收缩，引起人体内消化酶和消化液分泌减少，也会加重食欲不振。

很多人愿意在夏天用吃水果代替吃饭，这会导致营养不良的后果。水果提供的营养成分主要是维生素、水分、果糖等，营养有限、不均衡。如果只吃水果不吃饭，无法摄取足够的蛋白质、脂肪、钙、铁等微量营养素，很可能造成营养不良，身体的抵抗力下降。

这样做还可能会导致胃肠疾病，长期吃大量的水果，因为其

中的膳食纤维和酸性物质比较多，可能会伤害胃肠黏膜，造成胃肠炎等情况的发生。同时，水果中所含的多酚类物质还会降低消化酶活性，加剧消化不良的发生。

## 健康饮食促进食欲

食欲不振多与脾胃虚弱有很大的关系，这时候选择多吃些健脾开胃的食物，比如山楂、莲

子、乌梅、山药、薏米等，有助于改善胃肠功能，增加食欲。

应忌烟酒、避免过多的辛辣、生冷等对胃肠道有刺激性的食物，以免加重胃肠问题。

蔬菜和水果含有丰富的维生素、叶酸、矿物质。维生素可以帮助促进肠道蠕动，改善消化不良的问题。可以多食用一些口感酸味的食物，比如橙子、葡萄、草莓、樱桃等，这些食物可以促进胃液的分泌，能起到促进食欲和帮助消化的作用。

此外，还需要在生活习惯方面有所注意。合理安排饮食时间，每天三餐规律进食，有助于消化液的分泌。保持心情愉悦、适当的运动可以刺激胃肠道蠕动，对于食物的消化和吸收也有很大帮助。

## 均衡饮食遵循几大原则

清淡少油，选择蒸、煮、炖、凉拌的烹调方式，避免油腻

食物给胃肠道带来额外的负担。蔬果可以补充充足的维生素、矿物质、膳食纤维和水分，让消化系统保持顺畅，但多吃蔬果也是对身体有害的，因此建议适量食用蔬果，蔬菜1斤-2斤，水果5两-1斤。保证蛋白质摄入，很多人热天肉吃的少，不爱吃肉，容易导致蛋白质摄入不足，要保证蛋白质食物的摄入量，如果不想吃太多肉，要保证鸡蛋、奶制品的摄入，或用鱼肉替代猪牛羊肉等。还要合理安排蔬菜、水果、谷类、肉类等在饮食中的比例，确保营养均衡。

天气炎热，很多人爱吃凉菜，方便快捷又清爽，但凉菜也有一些弊端，食用时要注意几种情况：如果清洗不干净，可能会导致农药残留在蔬菜上，大量食用后容易引起食物中毒。气温高的天气食物容易变质，如果食材不太新鲜，又采用凉拌的方法，没有经过高温烹饪，也容易发生食物中毒。此外，如果长期吃凉拌菜容易损伤脾胃，影响食物的吸收，从而导致胃肠的不适，出现腹痛、腹泻等症状，长此以往，易导致营养不良。

天气热，饮食安全要做到生熟分开，保持清洁干燥，尤其是砧板刀具，盛食物的盆等等，砧板常用开水消毒，刀具和盆清洗干净后需要保持干燥。如果生熟食物同时放在冰箱里，要注意生的食物放在下面，熟的食物放在上面。

食物应烧熟煮透，尤其对于老人儿童或身体较弱有慢性疾病的人群来讲，最好少吃生冷食物，避免发生食物中毒。天气热，食物原材料容易变质，尽量现买现吃。放在冰箱内的剩饭剩菜要充分加热后食用，只能加热一次，如果还没有吃完就要扔掉。定期检查冰箱，发现食物有变质腐败迹象要马上扔掉。定期清洗冰箱，擦拭冰箱内壁及各个角落。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 拌凉菜加些坚果更营养



拌凉菜的时候不妨加些坚果，比如豆苗拌核桃仁、菠菜拌花生米、芹菜拌杏仁、油菜拌芝麻等。坚果中富含亚麻酸、亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸，还含有维生素、矿物质及膳食纤维等营养素。其中的油脂能促进食物中脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素K等吸收。

#### 多吃虾促进大脑发育



虾富含丰富的欧米伽-3脂肪酸，这种脂肪酸对于脑部功能的正常运作非常重要，能够促进神经元的发育与再生。此外，虾中还含有丰富的维生素B<sub>12</sub>和叶酸，这些营养物质对大脑和神经系统的正常运作也至关重要。适量食用虾能够帮助提高记忆力、集中力和学习能力。

### 红灯

#### 牙缝变大要警惕牙周炎



成年人，尤其是中老年人牙缝变大的主要因素就是牙周病。牙周病对口腔的损害犹如“水土流失”一般，使得牙支持组织长期处在炎症环境中慢慢萎缩。随着年龄增长，牙支持组织本就在不断萎缩，再加上牙周炎发病率和严重程度也在增长，牙齿间的“小三角”间隙会越来越显露，牙缝也越变越宽。

#### 用痘痘贴可能会帮倒忙



长痘痘时，有人选择贴一个痘痘贴，认为这样既能让痘痘隐形，还能加快消炎进程。其实，长痘痘时用痘痘贴反而会帮倒忙：痘痘贴覆盖处形成密闭空间，阻止痤疮消退时往外排，进一步加重炎症；痘痘贴可能引起细菌大量滋生繁殖而继发感染。脸上长痘痘时，应注意面部清洁，必要时就医用药，切勿用手挤痘痘。



## 为什么秋后的蚊子特别猛？

跟大家印象中不太一样的，蚊子其实并不喜欢在高温天活动。夏天温度太高，蚊子的活动能力就会下降；15℃以下，蚊子也基本不活动，反而是20℃左右的秋天最适合蚊子活动。

进入秋季，由于前期湿热多雨，有不少低洼地方积水，而蚊子成为成虫前的卵、幼虫、蛹三个阶段都离不开有水的地方，这样的场所十分有利于蚊子的繁殖，这也是为什么秋蚊子格外凶猛的原因。

蚊子在秋天会变得更犀利，还有一个原因是一到秋天它们就要开始产卵以备过冬，9月、10月是蚊子一年中最后的繁衍高峰，产卵需要更多的营养，这样才能给后代提供更多的营养，也能更好地过冬，因此蚊子叮人也“更狠”。

为什么有些人特别招蚊子？

这和血型无关，和出汗多少有关。蚊子对出汗多、新陈代谢较快的人“情有独钟”。

汗液是蚊子的觅食信号。因为汗液中含有大量氨基酸、乳酸及氨类化合物，蚊子对此非常敏感，一旦嗅到这些物质的气味就食欲大开。所以，一些刚刚运动完、大汗淋漓的人是蚊子的“最爱”。

其次，孕妇与儿童也是蚊子的目标之一。宝宝身上有香浓的奶味，蚊子会因为奶味而叮咬，而且宝宝没有防御能力，很容易成为蚊子进攻的对象。孕妇对蚊子的吸引力也会比普通人高。因为孕妇在妊娠后期呼吸量会变大，而且孕妇腹部温度会升高，所以容易被蚊子骚扰。

另外，由于蚊子具有趋暗性，穿深色衣服及肤色偏黑的人被叮的几率增加。（陈娜）

·广告·

## 丰台区市场监管局卢沟桥街道所

### 开展游乐场所特种设备安全检查

暑假期间，丰台区欢乐水魔方水上游乐场进入消费旺季。为保障广大群众安心游玩，消除游乐场特种设备安全风险，丰台区市场监管局卢沟桥街道所对游乐场内特种设备开展特种设备安全检查。

执法人员首先查看了游乐场内的安全管理制度和11台特种设备的应急预案、巡检记录，核对了持证上岗人员台账，向游乐场负责人询问了解了每台特种设备的运行情况。并实地逐一一对每台特种设备的标识、运行和使用状态进行了详细检查。

检查完毕后，执法人员就

进一步加强特种设备安全管理，向游乐场运营方提出三点要求：

增加持证员工人数，为每台特种设备安全运行提供充足的人力支撑，坚决避免无证人员检修、运行特种设备。

加强日常维护保养，切实做好大型游乐设施每日运行前检查、试运行，保障设备安全运行，降低故障发生率。

定期开展应急演练，确保每名从业人员熟知特种设备突发紧急状况的正确处理方式和被困人员急救方法，保障人民群众生命财产安全。（郭雪）