

盛夏饮食勿踩6个“雷区”

盛夏时节,酷热难耐。人们为了消暑,常常会在饮食上作调整。然而,有些看似能带来清凉的饮食方式,实则隐藏着健康隐患,一不小心就可能踏入“雷区”。

冷饮狂欢 冰爽背后是肠胃危机

炎炎夏日,来一杯冰镇饮料或吃一根雪糕,那冰爽的感觉让人倍感惬意。然而,过度贪恋这种冰爽却会给肠胃带来极大的伤害。

我们的肠胃就像一个“加工厂”,需要保持在相对稳定的温度环境中才能正常运转,一般肠胃的温度维持在36℃至37℃。当大量冷饮进入肠胃后,肠胃的血管会迅速收缩,就像原本畅通的水管突然被捏紧,导致血液循环不畅。消化液的分泌也会受到抑制,胃酸的分泌减少会影响蛋白质的消化,胰液和胆汁分泌不足则会影响脂肪和碳水化合物的消化。

长期如此,肠胃的蠕动节律也会被扰乱,可能引发肠胃痉挛,那种突然发作的剧烈腹痛让人难以忍受;还会导致腹痛、腹泻等问题,腹泻严重时甚至会引起脱水和电解质紊乱。尤其对肠胃功能本就较

弱的人群,如老人、儿童和肠胃疾病患者,他们的肠胃黏膜相对比较脆弱,对冷刺激的耐受性更差,危害更为明显,可能一次冷饮过量就会引发急性肠胃炎。

冷饮选择有讲究 吃冷饮不能随心所欲。首先,要选择正规厂家生产的合格产品;其次,要注意冷饮的温度,不宜过低,一般冷饮温度以8℃至14℃为宜。另外,不要空腹吃冷饮,肠胃在空腹状态受冷刺激更容易引发不适。也不要剧烈运动后立即吃冷饮,运动后体表血管扩张,此时吃冷饮会使血管急剧收缩,不仅影响身体散热,还可能引发心血管疾病。

建议大家选择在饭后1至2小时吃冷饮,这样既能享受冰爽,又能减少对肠胃的伤害。同时,吃冷饮的速度也要适中,不要一口气吃太多,让肠胃有一个逐渐适应的过程。



隔夜饭菜 细菌“疯狂滋生”

夏天食物容易变质,隔夜饭菜更是细菌滋生的“重灾区”。即使将隔夜饭菜放在冰箱里冷藏,也只能抑制细菌的生长速度。冰箱内虽然温度较低,但仍存在一些嗜冷菌,如李斯特菌、耶尔森菌等,它们在低温环境下也能生长繁殖。这些细菌进入人体,会引发食物中毒、肠道感染等疾病。

食物中毒的症状通常包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,严重时还会出现发热、脱水、休克等症状,危及生命。而且,隔夜饭菜的营养成分大量流失,尤其是维生素C等水溶性维生素,在存放过程中容易被氧化分解,长期食用隔夜饭菜会导致营养不良,影响身体的正常生理功能。

正确处理剩菜剩饭的方法 如果饭菜做多了,应及时将剩余的饭菜用保鲜膜或保鲜盒密封好,放入冰箱冷藏。再次食用隔夜饭菜前,要彻底加热,确保食物中心温度达到70℃以上,并保持这个温度持续3分钟以上,以杀死可能存在的细菌。

对于一些容易变质的食物,如海鲜、凉拌菜等,最好不要隔夜食用,海鲜中含有丰富的蛋白质,在细菌的作用下容易分解产生有害物质;凉拌菜没有经过高温杀菌处理,本身就存在一定的安全隐患,隔夜后更不能食用,以免危害健康。

生食盛宴 暗藏病菌“杀手”

夏季气温高,细菌和寄生虫繁殖速度快。很多人喜欢在夏天吃凉拌菜、生鱼片、醉虾等生食,觉得这样既清爽又美味。然而,这些生食如果没有充分清洗和处理,很容易携带各种病菌和寄生虫。

大肠杆菌是一种常见的肠道致病菌,广泛存在于自然界。如果食用被大肠杆菌污染的食物,可能会引发急性肠胃炎,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,严重时还会导致败血症。沙门氏菌也是一种常见的食源性致病菌,可以在生肉、生蛋、生海鲜等食物中存活,感染后会引发发热、腹痛、腹泻等症状。肝吸虫则主要寄生在淡水鱼的体内,如果食用了含有肝吸虫囊蚴的生鱼片,肝吸虫会在人体肝脏内寄生,导致肝脏受损,引发肝吸虫病,出现肝区疼痛、腹胀、消化不良等症状,长期感染还可能发展为肝硬化、肝癌等疾病。

安全享用生食的方法 如果实在想吃生食,一定要确保其新鲜和卫生。生食和熟食要分开处理,避免交叉污染,使用不同的砧板和刀具分别处理生食和熟食。

凉拌菜要先用清水浸泡一段时间,去除农药残留和杂质,然后用开水焯一下,杀死部分病菌。焯水时间要根据蔬菜的种类和大小适当调整,一般绿叶蔬菜焯水1至2分钟即可。生鱼片和醉虾等要选择经过严格检验检疫的海鲜,并且要确保其新鲜度,购买后要尽快食用。食用时可以搭配一些醋、蒜、姜等调料,醋具有一定的杀菌作用,蒜和姜中的大蒜素和姜辣素也有抗菌消炎的功效,能在一定程度上减少病菌的侵害。



辛辣重口 身体“火患”难消

在夏天,很多人喜欢吃辛辣食物。然而,辛辣食物属于热性食物,在夏季食用易导致上火。

从中医理论来讲,夏季人体的阳气外浮,体内相对虚寒,但外界气温高,人体容易受到热邪的侵袭,此时再食用辛辣食物,就如同火上浇油。上火后,人们可能会出现口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉疼痛、便秘等症状。且辛辣食物还会刺激肠胃黏膜,引发肠胃不适,尤其是对本身就有肠胃疾病的人来说,更是雪上加霜。

炎夏的清淡饮食之道 夏季饮食宜以清淡为主,多吃清热解暑、健脾开胃的食物。可以选择绿豆汤、冬瓜汤、苦瓜汤等汤品。绿豆具有清热解毒、消暑利水作用,冬瓜能清热化痰、防暑止渴,苦瓜则有清暑明目、解毒健胃的功效,这些汤品既能补充水分,又能清热降火。

蔬菜方面,可多吃黄瓜、西红柿、芹菜、生菜等,黄瓜富含水分和维生素,具有清热利水、解毒功效;西红柿含有丰富的维生素C和番茄红素,具有抗氧化、

防暑作用;芹菜富含膳食纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘;生菜清爽可口,能增进食欲。

主食可选择一些易消化食物,如小米粥、南瓜粥等,小米具有健脾和胃、补益虚损的作用,南瓜能补中益气、消炎止痛,这些粥品容易消化吸收,不会给肠胃造成负担。如果实在想吃辣,也要适量控制,可以在菜肴中加入一些醋、柠檬汁等酸性调料,既能增加风味,又能缓解辛辣对肠胃的刺激,因为酸性物质可以中和一部分辣椒素的刺激性。

水果当饭 营养失衡健康报警

有些人觉得水果富含维生素和水分,既营养又解渴,于是就把水果当饭吃。然而,这种做法是不科学的。虽然水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,但它缺乏蛋白质、脂肪等人体必需的营养物质。

蛋白质是身体细胞的重要组成部分,对身体的生长发育、组织

修复和免疫功能维持都起着重要作用。脂肪则是身体能量的重要来源之一,还能帮助身体吸收脂溶性维生素。如果长期用水果代替正餐,会导致营养不良,出现头晕、乏力、免疫力下降等问题。而且,有些水果的含糖量较高,过量食用还可能导致血糖升高,增加患糖尿病的风险。尤其是对于糖尿病患者和血糖偏高的人群,更要严格控制水果的摄入量。

合理食用水果的建议 水果应作为日常饮食的补充,而不是主食。每天食用水果要适量,一般建议成年人每天摄入200至350克,相当于一个中等大小的苹果

或两根香蕉的量。

大家可以选择多种不同颜色的水果搭配食用,因为不同颜色的水果含有不同的营养成分,如红色的水果富含番茄红素,黄色的水果富含胡萝卜素,紫色的水果富含花青素等,这样可保证摄入更全面的营养。同时,要注意食用水果的时间,最好在两餐之间,避免饭后立即吃水果,以免影响消化。

对于一些特殊人群,如糖尿病患者,要选择含糖量较低的水果,如苹果、梨、柚子等,并在医生的指导下控制食用量,同时要注意监测血糖变化。

错误补水 身体缺水依旧

夏天人体出汗多,需要及时补充水分。然而,很多人存在补水误区,导致身体依然处于缺水状态。比如,有些人喜欢等到口渴了才喝水,其实当感到口渴时,身体已处于轻度脱水状态了。此时,血液黏稠度会增加,心脏的负担也会加重,容易引发心血管疾病。还有些人喜欢用饮料代替水,如可乐、雪碧、果汁等,这些饮料中含有大量的糖分和添加剂,不仅不能有效补充水分,还会增加身体的负担,导致血糖升高、肥胖等问题。

此外,一次性大量饮水也不可取,这样会加重肠胃和心脏的负担。大量饮水会使胃内压力升高,引起胃胀、胃痛等不适症状;同时,还会导致血液稀释,增加心脏的排血量,加重心脏负担。

科学补水的方法 正确的补水方法是少量多次、定时定量。

每天至少要饮用1500至2000毫升的水,建议分多次饮用,每次饮用100至200毫升。

日常可选择白开水、矿泉水或者淡茶水,这些饮品既能补充水分,又不会给身体带来过多的负担。白开水是最经济、健康的饮品,能迅速被人体吸收利用;矿泉水含有一定的矿物质和微量元素,对身体有一定的益处;淡茶水具有清热解暑、提神醒脑的作用。

在运动前后或者大量出汗后,要适当增加饮水量,以补充身体流失的水分。同时,还可多吃一些含水量高的水果和蔬菜,如西瓜、黄瓜、西红柿等,西瓜的含水量高达90%以上,既能补充水分,又能解暑降温;黄瓜和西红柿也含有丰富的水分和维生素,能起到补充水分和营养的作用。