



预防中暑吃什么?

# 夏日预防中暑有妙招



炎炎夏日,暑热会影响人的肠胃功能,这时人会显得疲倦,食欲不振。那么,预防中暑应该吃什么好呢?

**喝汤** 人出汗越多,消耗的体液就越多,喝汤不仅能及时为身体补充水分,又有利于消化吸收。绿豆酸梅汤、山楂汤、金银花汤等,都

是平日里常见的消暑汤。

**饮茶** 温茶能降低皮肤温度1度-2度,而冷饮只能让口腔周围变冷。饮茶会让人感觉清凉舒适,渴感全消。而喝冷饮的人,周身不畅,渴感未消。高温作业者,如能在温茶中适当加点盐,以弥补出汗过多而丢失的盐分,对防中暑更有效。

**瓜果蔬菜** 瓜果汁多味甜,不仅生津止渴,也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉,是消暑解渴的瓜类之首。另外,香瓜、黄瓜洗净之后生食,或榨汁之后饮用,都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素C,有非常好的清热解暑作用,是高温和户外作业人员经常选用的果品和饮料。

(据网易)

每周一菜

信阳首批十大特色菜之十一——

## 旱鹅块



“鹅,鹅,鹅,曲项向天歌。白毛浮绿水,红掌拨清波。”唐朝诗人骆宾王的这首诗大家耳熟能详,据野史记载骆宾王就是因为与友人在吃鹅块时望着群鹅戏水有感而写出流传千古的《咏鹅》。

如今在信阳,美味的鹅块和这首诗一样出名。美味的关键在于地道的食材,制作鹅块的鹅以散养为最佳,这样的鹅肉会格外鲜嫩。

**准备食材:**一只整鹅从腹部剖开取出鹅的内脏,冲洗干净后,放入锅中焯水,去除鹅块的一些杂质。焯水后把鹅从中间劈开分为四块,放入砂锅或铁锅,加水盖过鹅块,把鹅的内脏放在锅底,加入葱段、姜块、盐、干辣椒、花椒等调料。

**制作步骤:**小火炖煮鹅块时,不要盖锅盖,这样鹅块的肉香才会更浓厚。散养的鹅肉炖的时间越长,肉质会越香嫩,汤汁浓香,如果是饲料喂养,很快就会炖烂。

大约一小时后,鹅肉基本炖熟。用筷子插进鹅肉,如果能插透,说明鹅肉已熟透,可以关火了。

把熟透的鹅块捞出锅,晾一会切成均匀的块状放在汤碗里。要保持鹅块的浓香,浇汤汁是关键,把切好姜丝和干辣椒倒入锅里炒一下,倒入炖鹅块的高汤,用漏勺滤掉花椒和八角,倒入装有鹅块的汤碗,美味的旱鹅块就做成了。

姜丝和干辣椒可以去除鹅肉的腥味,加入这两样作料的高汤让鹅肉香辣可口。  
(小毛)

白肉清爽 红肉香甜

# 你知道哪种火龙果更营养?

色泽鲜艳紫红的火龙果正值产季,白肉火龙果吃起来清爽可口,红肉火龙果色泽鲜嫩欲滴、滋味香甜,到底哪种火龙果更有营养呢?

### 白肉火龙果纤维含量高

若真的要探究红肉与白肉火龙果营养价值差别,可从“膳食纤维”及“甜菜红素”2点作区分。根据食品营养成分数据库数据显示,每100克的白肉火龙果含有约2克的膳食纤维,不仅比红肉火龙果所含的1.3克膳食纤维还多,也赢过苹果的1.6克纤维。因此,想要吃进更多膳食纤维,促进排便的民众,可以选择白肉火龙果。

### 红肉火龙果抗癌效果好

看起来鲜嫩欲滴的红肉火龙果,艳丽的色泽令人垂涎三尺,营养师指出,这一抹鲜红的色泽,其实是来自于果肉中的“甜菜红素”,并非非常听见的“花青素”。根据实验发现,“甜菜红素”这种植物性色素,具有抗氧化、抗炎、抗肿瘤细胞生长效果。对于想摄取“甜菜红素”的民众,则可以选择红肉火龙果。

不过,特别要注意的是,这些实验都仅止于细胞或动物实验,不能过度延伸至人体,若想要达到抗氧化、抗炎、抗癌效果,还必须考虑到整体饮食内容,并非只吃单一



食物就有效。

吃火龙果虽然好处多多,不过因为火龙果甜度较高,对于血糖控制不佳糖尿病患者,或是正在控制体重的减肥族群,食用要有限量,以免血糖飙升或摄取过多热量。此外,由于红肉火龙果含有“甜菜红素”天然色素,吃完后排尿、大便颜色都会有淡淡的粉红色,都属于正常现象。  
(据新华网)



鸡公山红之源



白云边红五星



郎牌特曲 T6



古井贡酒年份原浆

品牌自由 冠名

鸡公山酒业  
JIGONGSHAN WINERY

鸡公山·粮液  
中原好酒 信阳名片

服务热线:4006-376-919