

# 夏季就要多吃“苦”



夏季既是万物生长的季节,也是骄阳似火的季节。此时,天阳下降,地热上蒸,天地之气上下交合,因此,夏季养生应根据“万物生长,心气火旺”的特点,注意饮食起居,尤其是饮食方面。

## 夏天为什么要多“吃苦”?

中医营养学家认为,人体阴阳本应相对平衡,但由于人们饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味,往往导致人体阳有余,阴不足。从调整人体阴阳平衡和预防疾病角度来说,人们一年四季均应适当吃些苦味食品,特别是夏季更应多吃些。因为夏季脾胃功能较差,食欲不振,吃苦味食品能恢复脾胃运动能力,增进食欲;苦味入于心经,可用苦味泄降心火,用苦味之阴调整夏季之阳

热。现代营养学研究发现,苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、苦味质、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消化,增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。

## “吃苦”为何首推苦瓜?

在苦味食品中,最具代表性的当推苦瓜。苦瓜属葫芦科植物苦瓜的果实,又叫凉瓜。据明代李时珍《本草纲目》记载,苦以味名,瓜及荔枝、葡萄,皆以实及茎叶相似而得名。它本身味苦,但配其他菜时不会把苦味传过去,因此又称其为“君子菜”。苦瓜原产于印度尼西亚,明代初年传入我国,现全国各地均有栽种,以江南各省种植为多。

《本草纲目》载:苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”。《滇南本草》

曰:苦瓜可“泻六经实火,疗恶疮解毒,或遍身已成芝麻疔疮疼痛难忍”。《泉州本草》谓:苦瓜能“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

苦瓜除含苦瓜甙外,还含有谷氨酸、丙氨酸、β-丙氨酸、苯丙氨酸、α-氨基丁酸、瓜氨酸、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和维生素等。尤其是苦瓜所含丰富的维生素B1具有预防和治疗脚气病、维持心脏功能的作用。现代科学研究发现,苦瓜中含有类似胰岛素的物质,有明显降低血糖的作用。

## 苦瓜有哪些吃法?

苦瓜也是民间常用的家备中药。常见的民间验方有:用鲜苦瓜200克,去瓤切块,猪瘦肉100克切片,加清水适量煮汤,食盐少许调味,饮汤,食苦瓜及瘦猪肉,连续数日,可治疗感冒暑热、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等症;将鲜苦瓜切去去瓤,与茶同煎或冲泡饮用,或将鲜苦瓜当中截断去瓤后纳入茶叶再接合,悬挂通风处阴干,每次取10~15克水煎或泡开水代茶饮,防治中暑发热。

除了苦瓜之外,常见的苦味食品还有苦笋、莴笋、生菜、芹菜、茴香等,以及茶叶、咖啡、可可等带苦味的饮料。但是,苦味食品食用也不宜过量,过苦则易引起恶心、呕吐等不适,胃病患者及脾虚或大便秘结者宜慎用。

(据人民网)

## 柠檬泡椒凤爪

每周小菜



### 一、原料

鸡爪、泡椒、八角、香叶、花椒、生姜、白酒、醋、盐、柠檬、小米椒

### 二、做法

1. 把超市买回来的冻鸡爪解冻,洗净。去鸡爪指甲,切成小段。  
2. 锅中烧水依次加入花椒、

香叶、生姜、八角等,水略起泡就可以加入鸡爪,放一点点白酒和白醋有利于增白鸡爪,根据自己口味加盐。

3. 拿筷子戳试一下,判断鸡爪是否煮熟。熟了立马捞出来放入冷水中,加冰块的冰水最好,因为这样鸡爪吃起来更Q弹。待冷却以后,把鸡爪上面的浮油洗净去掉。

4. 把鸡爪放入碗中,依据口味加入生姜、花椒、小米椒。最后倒入买的泡椒,泡椒盐水也一同全部倒入,如果嫌泡椒盐水咸,可以加一点冷开水。挤一点柠檬汁进去,会使凤爪口味更加爽口,然后再切放几片柠檬,也可以看起来更有食欲。

(综合)

# 运动后喝冷饮有害健康

运动后来一杯冰镇特饮,感觉分外畅爽?大多饮料广告的画面,其实是种对健康有害的误导。中医专家指出,运动后喝冷饮、冲冷水澡都会损害人体的健康。

人体运动后身体出汗,津液外泄,让人有口干舌燥之感。此时身体正像一个烧红的炭炉,如果马上喝入冷饮,就相当于给炭炉淋一盆

冷水,炭火熄灭,阳气受损,再要燃烧就困难多了。因此,运动后应忌喝冷饮。“运动时产热较多,内热较盛,如果喝入冷饮会使胃肠道血管剧烈收缩,平滑肌痉挛,容易引起胃肠功能失调,如腹胀、腹泻症状,甚至引发消化道黏膜炎症、溃疡、出血,如腹痛、便血等。”陈燕清建议,运动后应当让身体逐渐凉静下

来,擦干汗水的同时缓缓喝进温开水,也可以是温的淡盐水,既补充水分和钠盐,又不损伤身体阳气。

(据《山西晚报》)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名