

酸酸甜甜的酸梅汤,有个“喝法”要注意

医生:夏季不可贪凉,还要注意祛湿和清热

□本刊记者 裴冉冉 通讯员 高鸽

■受访专家

王全林 洛阳市中心医院中西医结合肿瘤科主任、副主任医师

一杯冰凉酸甜的酸梅汤,可谓夏季消暑解渴的“网红饮品”。近日,西工区68岁的李女士向“健康君”咨询,这酸酸甜甜的酸梅汤适合所有人喝吗?有没有饮用禁忌?高温湿热的夏季,还有哪些饮品可以消暑清热?来来来,咱们一起看看专家的推荐。

1 疑问 酸梅汤酸甜可口,却不能多喝?

李女士的疑问来自家人。有一次她和家人外出就餐,发现7岁的小孙子乐乐(化名)特别爱喝冰镇酸梅汤,想到之前在网上看到的自制酸梅汤视频,李女士觉得也不难嘛!于是她自购了乌梅、甘草、陈皮等原料,加入冰糖,做了一锅酸甜可口的酸梅汤,放在冰箱里等乐乐回来。

冰凉酸甜的酸梅汤入口,乐乐的小嘴像抹了蜜一样不停地夸奶奶熬的好喝,李女士很开心,对乐乐说:“奶奶以后还给你做,放在冰箱里等你回来喝!”

旁边的乐乐妈妈一听这话就急了,赶忙去拦:“妈,酸梅汤不能多喝,太酸了伤胃。”

李女士不明白,自己熬的酸梅汤消暑解渴,会伤胃吗?

2 解答 可滋阴生津,但不要贪凉

对此,王全林表示,中医讲酸甘化阴,酸梅汤能起到滋阴生津的作用,作为消暑饮品,是个不错的选择,但是要注意“喝法”。

“什么‘喝法’呢?就是不要贪凉,尽量别选冰镇的。”王全林介绍,“入伏后,人体内阳气偏虚,要适当补阳气,老话说‘冬吃萝卜夏吃姜’就是基于此。冰凉饮品会损伤阳气,出现伤脾胃现象。”

另外,王全林提醒,熬制酸梅汤时,为了保证口感很多人会加入冰糖,对糖尿病患者来说,要注意升糖指数。

3 提醒 健康消暑,还要注意祛湿和清热

高温湿热的夏季,还有哪些饮品能帮助我们健康消暑呢?

王全林介绍,除了能生津止渴的酸梅汤,夏季饮品还要注意祛湿和清热。

“夏季湿气重,可以用藿香、紫苏、陈皮、荷叶、薄荷等煮水喝或泡水喝。”王全林说,“这些都属芳香类药材,可以单煮,也可以几样混合,主要看自己喜欢什么口味。”王全林特别提醒,这些祛湿类饮品水开后煮5分钟左右即可,煮太久的话,芳香类物质会挥发,效果受影响。

清热类饮品大家就熟悉多了。“用苦丁、栀子、苦瓜片、菊花等泡水喝都可以。”王全林说,“尤其对舌苔厚、腻、红的2型糖尿病患者来说,适当喝点清热茶饮是有益处的。”

最后,王全林提醒,如果想自己熬煮消暑饮品,最好从正规药店选购药材。

荔枝吃多会得“荔枝病”? 生吞杨梅能养生?

这两种夏季常见水果到底怎么吃才健康?听听营养师怎么说

□本刊记者 曾宇凌 通讯员 任倩

■受访专家

尤娅利 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

这段时间,荔枝、杨梅等水果扎堆上市,酸酸甜甜的口感着实让人喜欢,但爱吃这些水果的朋友们要注意,吃得不当或会引发健康问题,比如很多人听过的“荔枝病”。有传闻说,生吞杨梅能清热解毒,这是真的吗?

今年不管是在水果店里还是在超市里,荔枝的价格都比较亲民,很多人一边暗自窃喜“实现荔枝自由的时候终于到了”,一边担心吃多了会得“荔枝病”。“荔枝病”到底是什么病?

尤娅利说,“荔枝病”其实就是一种低血糖症,荔枝中含有甘氨酸类物质,会影响葡萄糖在人体内的代谢,使人饥饿时血糖更低。因此,如果在空腹且大量进食荔枝的情况下,就可能引发低血糖症,患者以儿童更为多见,以消化道不适为主要症状,严重者还会嗜睡、昏迷,危及生命。想预防“荔枝病”,第一不要空腹吃,第二要适量吃。成人一天吃10颗左右没啥问题,糖尿病患者要减量;孩子一天吃三五颗就足够了。

说完荔枝,咱们来聊聊杨梅。前些天,外地有个老伯因为听信“生吞杨梅可以清热解毒”的传闻,一次生吞了100多颗杨梅,结果因腹胀、恶心入院。尤娅利表示,生吞杨梅养生的说法没有医学依据,事实上,所有水果的核都不建议直接吃,吃得少可能没啥事,吃太多就可能像这位老伯一样引发肠梗阻。另外,杨梅含有大量植酸、有机酸和膳食纤维,刺激胃肠道,胃肠功能弱的人及胃肠炎患者最好少吃。

最后,尤娅利想给爱吃水果的人提个醒,夏天很多人食欲差,有人干脆把水果当饭吃,以为还能减肥。其实,水果含糖类多,转化成葡萄糖后,一部分最终转化为脂肪,靠吃水果减肥,有可能适得其反。

夏天,每天到底吃多少水果才合适?中国居民膳食指南建议,每人每天摄入200克至350克新鲜水果,这个重量指的是水果的可食部分,也就是一两个桃或苹果的分量。

天热孩子要吃冰淇淋,家长该怎么做

□本刊记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

酷热难耐的日子里,冰冰凉凉的冰淇淋实在让人难以抗拒,小孩子们也不例外。当孩子闹着要吃冰淇淋时,爸妈该怎么做?孩子真的一口都不能尝冰淇淋等冷饮吗?来听听洛阳市妇幼保健院营养科主治医师陈丽丽怎么说。

一提到冰淇淋,很多家长的条件反射是:这东西太凉,伤脾胃!确实,小孩子的胃肠功能弱,吃太多冰淇淋容易引发胃肠道问题。陈丽丽想特别提醒家长们注意的是冰淇淋的另一个特点——高热量!冰淇淋的主要成分是奶

油和糖,属于高糖、高脂、高能量食物,有的还含有咖啡因、反式脂肪酸等,这些物质都会对儿童健康产生不利影响。

“尤其不要让孩子在饭前吃冰淇淋,一份小小的冰淇淋,热量可能比米饭还高,会影响孩子正常进食。”陈丽丽提醒道,冰淇淋的糖分很高,脂肪含量基本在10%以上,经常吃会引发肥胖问题,家长千万不要忽视。

当然,不是说孩子一口冰淇淋都不能吃,家长应注意吃的时间、种类,少吃一些问题不大(婴

幼儿除外)。陈丽丽说,最好让孩子在饭后一小时再吃冰淇淋,尽量不要选有巧克力脆皮的,热量太高。要尽量引导孩子吃健康食品,可以换着花样给孩子做一些消暑饮品,比如水果酸奶、酸梅汤、陈皮绿豆水等。

