

大暑时节， 如何守护你的胃

大暑是二十四节气中的第十二个节气，也是一年当中日照最多、气温最高的时期，体感最容易感到湿热、闷热。那么，该如何在燥热的天气下守护自己的胃呢？



资料图片

大暑吃什么最解暑

大暑时节体感闷热，容易出现食欲不振、消化不良，饮食宜清淡、易消化，如丝瓜、苦瓜、南瓜、生菜、冬瓜、豆芽等清热解暑、健脾开胃；不可过度贪凉，少喝冷饮、冰镇食物，以免损伤脾胃。要多饮水，温白开水是最好的饮品（一天饮水量不少于2000毫升~2500毫升，根据是否运动进行适度调整），也可喝自制酸梅汤、绿豆汤、冬瓜汤、银耳百合粥等，消暑止渴。

另外在消暑水果的食用上，需要控

制好用量，不要一次性进食过多，不同的水果在食用注意事项上也有区别。

1. 西瓜：西瓜中含有水分、维生素等成分，夏天适量吃些西瓜，可以止渴利尿、消暑去烦，可以为机体补充水分以及营养物质，通过汗液带走体内多余的热量，但一次性不宜吃太多（500克为宜），一天不要超过3000克。

2. 李子：李子性凉，含有维生素、膳食纤维等营养物质。夏天适量地吃李子（一次5个，一天不超10个），可以起到清

热的作用，在一定程度上可以起到消暑的效果。

3. 桃子：桃子中含有维生素、碳水化合物等营养物质，具有消暑止渴的功效。适量吃些桃子（一次1个，一天2个~3个为宜），可在一定程度上起到消暑止渴的作用。

推荐大暑养生食谱

1. 绿豆南瓜汤

食材：绿豆60克，南瓜500克，食盐。

做法：绿豆清水洗净，趁水气未干时加入少许食盐（3克）搅拌均匀，腌制5分钟后，用清水冲洗干净。南瓜去皮、去瓤后用清水洗净，切成2厘米的方块。锅内加水500毫升，烧开后，先下绿豆煮沸3分钟，淋入少许凉水，再煮沸，将南瓜入锅，盖上锅盖，用文火煮沸30分钟左右，煮至绿豆开花，加入少许食盐调味即可。

2. 炆拌什锦

食材：豆腐1块，嫩豆角60克，西红柿60克，木耳20克，香油、植物油、食盐、葱末各适量。

做法：将豆腐、豆角、西红柿、木耳均切成丁。锅内加水烧开，将豆腐、豆角、西红柿、木耳分别焯水，捞出沥干水分。炒锅烧热，倒入少许植物油，把花椒下锅，炆出香味，再将葱末、盐、西红柿、味精一同放入锅内，搅拌均匀，倒在烫过的豆腐、豆角、木耳上，淋上香油搅匀即可。

3. 菌菇鸡汤

食材：鸡肉、干香菇、干茶树菇、枸杞、红枣、盐、姜、料酒。

做法：将整只鸡洗净后切成大块，冷水下锅，锅中放入少许姜片和料酒，水沸后撇出血沫。干香菇和干茶树菇提前半小时泡发，用清水洗净。鸡汤煮沸后，把干菌菇和红枣放入锅中，和鸡肉一起炖煮约1个半小时。待鸡汤浓郁，鸡肉软烂，放入少许枸杞，再加入少许盐调味，关火后焖5分钟即可。

中暑饮食有“三忌”

1. 忌大量饮水：当发现自己中暑时，应采取少饮、多次的饮水方法，切忌狂饮。因为大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射性汗亢进，造成体内水分和盐分大量流失。

2. 忌大量食用生冷瓜果：中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量食用生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，严重者会出现腹泻、腹痛等症状。

3. 忌吃大量油腻食物：中暑后应少

吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃大量油腻食物会加重胃肠负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。

冰箱不是保险箱 食物要分类合理存放

大家普遍都会认为只要把蔬菜水果用保鲜膜保存好，放进冰箱内，就能够起到保鲜效果，延长其储存时间。殊不知，冰箱本身的冷藏及冷冻功能可以阻碍细菌的生长和繁殖，但是很多微生物依旧能够生长，因此冰箱并不是保险箱，比如说李斯特菌这种兼性厌氧细菌，特别擅长于在低温环境中生存繁殖，严重危害身体健康。

所以，把需要冷藏的食物尽快放入冰箱，食物生熟分离，并在冷藏室里分区储存。蔬菜要进行预处理，放进冰箱前先将脏的包装袋和腐烂的部分处理掉，注意密封的同时不要包装过度，避免冰箱的冷气不能发挥作用。定期清洁冰箱，冰箱被污染后要及时清理。定期检查冰箱里的食物，将超过时限的食物清

理掉并进行清洁。

冷藏室：冷藏室内细菌是可以生长繁殖的，所以食物一般并不能放很久。比如鱼、肉类的存放时间也不宜太久，通常在2天~3天；蛋类放冰箱冷藏一般可以放1个~2个月；绿叶蔬菜一般只能保存3天左右，其他蔬菜最好一周内吃完，避免营养价值下降。需要特别提醒，一定要定期清洁消毒冷藏室。

冷冻室：冷冻食品可以放很久，放个一年半载都没有问题。不过，食物在冷冻室里虽然不会腐败，但时间长了也会造成品质下降，特别是脂肪氧化，蛋白质的质地变差，维生素含量降低。所以，最好还是能在两个月之内吃完。

冰箱不同位置的温度不一样，各类食品存放的最佳位置也不一样。一般来

说，冰箱下面比上面冷一些，靠里面深处的地方比靠门边的地方冷一些。

冷藏第一层（顶层）：即食食品、剩菜、酸奶等。

冷藏第二层：需要热加工的食物。

冷藏第三层（中层）：海鲜食品、切好的猪肉、羊肉、牛肉、鸡蛋、牛奶等。

冷藏底层：这一层的食物需要被烹饪至最高温再冷藏，包括所有家禽（鸡、鸭、鹅等）。

冷藏果菜柜：蔬菜和水果。建议把蔬菜和水果分开，因为某些水果的成熟过程中自然释放一种无形的、无味的碳水化合物气体，会缩短蔬菜的保质期。

冷藏冰箱门：调味品、果汁、水、油等。

冷冻柜：所有冷冻食品。

据《北京青年报》

夏季玩水消暑 谨防“红眼病”

新华社沈阳7月30日电（记者 高爽）暑期，游泳池、水上乐园等地成为不少人纳凉嬉戏的去处。“最近，来看诊的‘红眼病’患者明显增多。通过问询病史得知，很多患者患病前有游泳、去水上乐园游玩或野外漂流的经历。”辽宁省沈阳市第四人民医院白内障一科副主任医师刘洪安表示。

所谓“红眼病”，一般指的是流行性出血性结膜炎，病因主要分为病毒性、细菌性、过敏性，现阶段以细菌性和病毒性居多。主要表现为眼睛干涩、分泌物增多、发红、疼痛、发痒。急性情况下病程一般在7至10天左右，亚急性情况下可能会持续一个月左右。“红眼病”一般不会引起眼睛永久性伤害，但如果治疗不当，可能会引发角膜病变，从而导致永久性视力下降。

“‘红眼病’主要通过药物治疗。如果怀疑感染了‘红眼病’，建议患者一定要及时到医院就医，防止因用药不当对眼睛造成伤害。此外，‘红眼病’与虹膜炎等疾病在症状上有相似之处，患者如自行用药有可能延误病情。”刘洪安说。

专家建议，为了防止感染“红眼病”，市民在进行水上娱乐前应做好防护和隔离，如佩戴护目镜，避免眼睛接触不洁水源。此外，“红眼病”有传染的可能，如果家中有人已经患病，其他人一定要注意手部清洁，不揉眼，避免与患者共用毛巾等生活用品。

五种关键食物 可保肠道健康

益生元是益生菌的食物来源，而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康，促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站近日报道，美国科学家一项最新研究指出，洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜（菊芋）是含有益生元最多的食物。相关论文已提交美国营养学会2023年年会。

为揭示哪些食物富含益生元，圣何塞州立大学研究团队梳理了70篇关于益生元的科学论文，其中9篇包含了足够多的数据。据此，他们分析了8690种食物的益生元含量。

研究人员发现，前5种富含益生元的食物按升序排列分别为：蒲公英嫩叶、洋姜、大蒜、韭菜和洋葱，每克含有100至240毫克益生元。

研究人员表示，国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元，只吃半个小洋葱即可实现上述目标。另外，含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一，如洋葱圈和奶油洋葱。但约37%的被分析食品不含益生元，评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。

据《科技日报》