

“大暑”遇“中伏” 这样养生最健康

□高魏

大暑节气正值三伏天的中伏,又到了一年中最热的时候,天气闷热潮湿,人体较易出汗,能量消耗增加,而此时人们的胃肠功能较差,抵抗力下降,身体适应性下降,脑血管疾病、心血管疾病、呼吸道疾病等高发。那么,夏季酷暑,我们的生活要注意哪些呢?怎样吃才更健康?



一、牢记“01234567”

坚持健康生活方式,保证心情愉悦,充足睡眠。

推荐:不吸烟、不喝酒、不喝含糖饮料;每日1斤蔬菜;每餐2两饭;每日30ml烹调油,4两水果,5份蛋白质(1袋奶、1个鸡蛋、1两白肉、1两红肉、1份豆类);每日少于6克盐,坚持走6千步,饮7杯水。

二、适当补水

夏季炎热,出汗多,水分流失大,应注意补水。水占人体重量的60%至70%,在构成全身组织、调节体温、促进机体各系统新陈代谢和辅助各种物质吸收、运输及排泄等方面发挥着重要作用。

白开水是最好的水,经济实用,安全卫生,补水效果好。其次为淡茶水,甜饮料普遍含有较多糖、色素、防腐剂、盐分等,不但补水效果差,多喝也未必解渴,而且经常饮用不利于健康。饮水应以少量多次为宜,每日饮水量应在1500至1700毫升。尤其在运动出汗较多时应及时补水,避免口渴时大量饮水。因为一般人每小时产生小便约1000ml,短时间内大量饮水,会提高血液的含水量,降低含钠量,进而导致盐分和水不平衡;严重失衡时可能引起“低钠血症”,患者会出现脑肿胀、头痛等现象,甚至引发癫痫、休克和死亡。剧烈运动时可适当补充运动饮料。

三、多吃瓜果蔬菜

出汗多时,提倡多吃瓜果(如西瓜、西红柿、黄瓜等)、蔬菜(如豆腐、豆芽、蘑菇及各种绿叶蔬菜)。这些瓜果、蔬菜和豆制品含有丰富的钾、维生素及对人体调节起到重要意义的植物化学物质。

夏季常见应季蔬果有:冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿、茄子、芹菜、南瓜及草莓、杏、西瓜、桃、哈密瓜、蓝莓、葡萄等等。

苦瓜:苦瓜内有一种活性蛋白质,能有效地促使体内免疫细胞去杀灭癌细胞,具有一定的抗癌作用。苦瓜含有类似胰岛素的物质,有显著降低血糖的作用。苦瓜既可凉拌又能肉炒、烧鱼,清嫩爽口,别具风味。

绿豆:绿豆性味甘寒,入心、胃经,具有清热解毒、消暑利尿之功效。《本草纲

目》里记载:用绿豆煮食,可消肿下气、清热解毒、消暑解渴、调和五脏、安精神、补元气、滋润皮肤。但绿豆不宜煮得过烂,以免使有机酸和维生素遭到破坏,降低清热解毒功效。又因绿豆性凉,脾胃虚弱的人不宜多食。

西瓜:除烦止渴、清热解暑。适用于热盛伤津、暑热烦渴、小便不利、喉痹、口疮等症。常吃些西瓜可减少患食道癌的危险。西瓜汁中所含的蛋白酶,能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质,从而增加肾炎病人的营养。

黄瓜:皮绿汁多脆嫩鲜美,含水量约为97%,是生津解渴的佳品。鲜黄瓜有清热解毒的功效,对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果,夏季便秘者宜多吃。

四、夏季饮食要清淡

夏季酷暑炎热、高温湿重,很多人食欲下降,消化功能降低。建议夏季以清淡、营养丰富、易消化食物为佳,不要食用黏腻食品,如油炸、烧烤、过甜食物等。夏季可适当选择苦味食物,既能清泻暑热,更能健脾,增进食欲。同时增加一些食醋、生姜,多吃点醋可提高胃酸浓度,帮助消化吸收,促进食欲;生姜中含有的姜辣素能够刺激唾液和胃液的分泌,促进肠胃,增强消化功能,起到开胃健脾、增进食欲的作用,因而民间有“饭不香,吃生姜”的说法。

五、夏季养阳,多吃红色食物

中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,夏季人体气血运行旺盛,易津液外泄,而心通于夏,心脏的生理功能在夏季比较旺盛。因此,夏季饮食养生要有目的地补充心脏所消耗的能量,以保护心气。中医五行里,心属火、心属血,心最喜欢的颜色是红色,养心最好吃一些红色的食物,如胡萝卜、樱桃、葡萄柚、藏红花、苹果等。

六、注意“饮食有节”

夏季容易发生细菌性腹泻、急性胃肠炎、中暑感冒等疾病,因此夏季日常饮食应注意“饮食有节”:一是饮食有节制,不暴饮暴食、过食油腻,增加胃肠道负担;二是夏天炎热,可以吃些发散的食物,喝热水,发汗。不贪凉,不能过多吃冷饮、喝凉水;三是多吃应季的水果蔬菜,应季的水果蔬菜更有营养、有益身体健康。

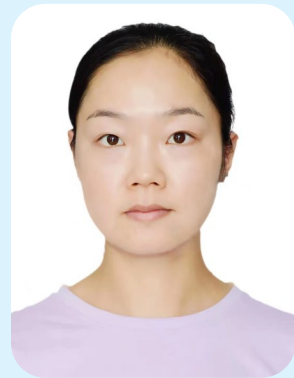
另外,饮食要注意干净、卫生,夏季

高温使食物易腐败、变质,建议不吃剩菜。多吃些“杀菌”蔬菜,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等,这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

七、适量运动,提高身体机能

运动的缺乏会导致身体不适,夏季适量运动可以使肌肉得到锻炼,从而增强体质,提高抗暑能力。可将运动与保健同步而行,获取双倍效果。建议选择温和的运动项目,如游泳、慢跑等,避免剧烈运动,谨防中暑风险。还要避免长时间户外运动,否则易导致头晕、头痛等状况的出现;同时注意防晒护肤,出门前涂抹防晒用品,避免皮肤出现晒黑、长斑、老化等现象。选择适合的时间段,推荐早上8点之前和下午4时以后进行锻炼,避免太阳直射。

医者名片



高魏

枣庄市立医院营养科注册营养师,毕业于山东中医药大学,从事营养工作6年余,曾获山东省医师协会临床营养师分会青年营养师演讲比赛三等奖、山东省医师协会临床营养师分会青年医师演讲比赛鲁西南赛区一等奖、枣庄市立医院第三届青年医师典型病例演讲比赛二等奖等。其所在的营养科团队曾于2018年、2019年被山东营养学会授予全民营养周最具活力奖,2019年被中国中西医结合学会营养学专委会授予科普先进单位,2020年被山东营养学会授予全民营养周活动创新示范单位,2020年参加山东省健康管理协会“技能兴鲁”职业技能大赛健康管理技能竞赛并获膳食营养项目一等奖等。营养科的服务宗旨是:坚持以人为本,以患者为中心,为患者提供及时有效的营养治疗和营养指导,提倡科学合理的饮食观念,提倡绿色健康的生活方式,促进早日康复,缩短住院时间。

便民手册

科室	姓名	门诊时间
营 养 门 诊	郭翔飞	星期一
	郭翔飞	星期二
	普 通	星期三
	普 通	星期四
	普 通	星期五
	普 通	星期六
	普 通	星期日

门诊地点:枣庄市立医院新大楼门诊3楼内科诊区53诊室

科室地点:枣庄市立医院老磁共振室2楼

门诊时间:8:00—12:00

14:00—18:00

健康热线:3288878(科室) 3227153(门诊)

营养惠万家



医者话健康



医院微信订阅号



智慧医疗微信服务号

枣庄人民健康 市立医院护航

广告