

夏季具有“暑”“湿”的气候特点,由于天气炎热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳,倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。

7 食材堪称夏季良药

1 苦瓜最泻火

夏为暑热,五脏属心,容易让人心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的上火。

从营养学角度看,苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能增进食欲、健脾开胃,缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用,尤其适合糖尿病患者夏季食用。

烹调方法并无太大局限,快炒、凉拌、煮汤都不错。不过,苦瓜性寒,易伤脾胃,特别是孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。

2 绿豆最解毒

绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水,是夏季防暑佳品。

从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解暑作用最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

绿豆的食用方法更是多种多样,绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

3 陈醋最开胃

醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。

炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋或米醋,不仅能给改善菜品口感,也有助消化吸收,增进食欲。

平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蛰头等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖,而醋酸还具有抑菌作用,能对食物起到很好的保护作用。

4 大蒜最杀菌

大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌。

特别是生吃杀菌效果最好,其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触,形成具有保健作用的大蒜素。

需要注意的是,用大蒜炆锅时油温不宜过高,烹调时间不宜过长,建议减少高温对大蒜素的破坏。

5 海带最降脂

夏季出汗多,血液黏稠度高,高脂血症患者不妨吃点降脂食物,而海带是不错的选择,其中含有的褐藻酸钠、海带淀粉等有降脂、降压功效。

夏天还是吃夜宵的时节,摄入大量油腻食物也会升高血脂,此时将海带煮熟后切丝,加入陈醋或米醋,与白菜丝一起拌着吃,不仅美味,还能消食解腻。

6 鸭肉最滋补

鸭属水禽,不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分,而且鸭肉不温不热,可补虚生津、利尿消肿,适合容易上火的夏季吃。

但由于鸭皮中的脂肪含量较高,食用时最好将鸭皮剔去。

7 生姜最驱寒

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。

夏天很多人贪凉吹空调、吃冷饮,易受风寒;冷热交替可能导致受凉感冒、腰腿酸痛。生姜可解表散寒,温肺止咳。

生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,促进消化,有助增进食欲。早上胃中之气有待升发,此时吃点姜能健脾胃。可以喝生姜大枣汤或晨起含姜片。

最后提醒大家,夏季一定要避免病从口入,饮食上应清淡、节制,注意补充水分,切忌恣食生冷,损伤脾胃。(综合)



瘦身韩式凉拌三蔬

凉拌三蔬中三种不同颜色的食材,都含有较低的卡路里,简单易做,并且营养均衡,特别适合夏天热衷减肥的女性读者朋友们。因为减肥中的女性读者朋友很容易出现贫血、面色苍白、四肢无力等症状,而凉拌三蔬中的菠菜、黄豆芽和茄子不仅能让减肥的朋友以健康的方式取得减肥的效果,而且营养丰富,有助于补充夏天出汗和减肥造成的营养损耗。

首先要把三蔬准备好,即黄豆芽、茄子和菠菜。然后准备一些蒜蓉、葱花、盐、香油和白芝麻少许。

先将黄豆芽用水洗净,用滚水焯烫,放入豆芽,水再次滚开即可出锅。将菠菜洗净,切成跟豆芽差不多长的段,同样用开水焯烫后捞出。茄子洗净,纵切两半,开水上锅蒸6分钟左右取出,晾凉后用手撕成条状。将准备好的黄豆芽、菠菜、茄子用调料拌均匀。

特别提醒,菠菜一定要新鲜。菠菜根部含有很丰富的铁,对缺铁性贫血有改善作用,能令人面色红润、光彩照人。所以最好连根凉拌。

芹菜叶拌花生米补钙

不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶,其实芹菜的叶子比茎更有营养,而且芹菜叶是不错的凉拌菜肴。

芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的8倍,维生素C的含量是茎的3倍,维生素B1是茎的1倍,蛋白质是茎的1倍,尤其值得一提的是,钙含量超过茎2倍,是不错的补钙蔬菜。

那么芹菜叶怎么做凉拌菜呢?其实很简单,先摘取鲜嫩芹菜叶,去除黄叶,洗净后放入开水中焯烫,捞出,挤去水分,加少许精盐、味精,与煮熟的花生米或海米拌均,就行了。由于芹菜性凉,能消暑去湿,还能补充很多营养。

(健康)

巧吃凉拌菜瘦身还补钙

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30我的继父是偶像(27-30)

13:30一树桃花开(10-13)

17:10少儿节目

17:40引进节目

18:00达州全搜索(首播)

19:35达州新闻(首播)

19:57天气预报(首播)

20:00绝命后卫师(29-30)

23:25引进节目

23:40我的岳父会武术(35-36)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55孤战(25-29)

12:15财经联播(重播)

12:50经开区视点(重播)

13:10中国式关系(24-29)

18:20少儿节目(首播)

18:50急诊科医生(28-29)

20:30聚焦达州(首播)

20:43天气预报(首播)

20:50财经联播(首播)

21:23空气质量日报(首播)

23:05林海雪原(4-5)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20小草青青(14-17)

12:20小情人(35-40)

熊爸熊孩子(1-2)

19:20引进节目

19:40今日通川(首播)

20:00通川播报(首播)

20:20爱的追踪(35-36)

22:00通川播报(重播)

22:35毕业歌(15-17)

星期6 8月24日 (七月廿四)

中央电视台

中央电视台-1

10:35 特赦1959(33,34)

13:18 爱情的边疆(13-16)

16:50 第一动画乐园

20:06 机智过人(第三季)

中央电视台-2

17:42 舌尖上的中国

22:46 回家吃饭

中央电视台-3

19:30 星光大道

21:15 向幸福出发

中央电视台-5

10:34 2016年里约奥运会男篮决赛(塞尔维亚队-美国队)

中央电视台-6

08:27 故事片:小飞侠

10:12 译制片:花木兰(美国)

13:39 故事片:来电狂响

15:37 故事片:外公芳龄38

18:16 故事片:半步崩拳

中央电视台-8

07:32 星火云雾街(1-5)

12:26 幸福有配方(16-19)

16:31 九九(4-6)

19:30 战地迷情(27-29)

22:28 闯关东(21,22)

地方卫视台

北京卫视台

17:24 养生堂

19:35 少年派(32)

21:00 跨界喜剧王

江苏卫视台

19:32 幸福剧场

20:30 非诚勿扰

21:50 百变大咖

天津卫视台

07:35 休闲剧场

19:30 破冰行动(44-46)

22:00 你看谁来了

广东卫视台

08:24 电视剧场

14:24 重案六组

19:35 我的真朋友(35,36)

22:30 活力影院

湖南卫视台

07:30 因为爱情有幸福(29)

19:30 加油,你是最棒的(40)

上海卫视台

19:30 小欢喜(45)

20:26 笑傲江湖

云南卫视台

08:48 战火连天(26-30)

13:22 水浒传(66-70)

19:34 妇道(34-36)

贵州卫视台

08:10 第一声枪响(10-14)

13:15 烈火刀影(27-31)

21:30 危机迷雾(29,30)

四川卫视台

10:10 狐影

19:35 姥姥的饺子馆

22:30 太太万岁