



## 伏天儿该吃什么好

范志红



按老北京人的老规矩,有句话叫“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”,到日子就该开吃了。

有记者问:老话儿说得对不对?为什么要吃这些三伏食品呢?不是冬至和春节吃饺子么,怎么入伏还要吃啊?包起来、煮起来多麻烦啊!

伏天吃饺子、烙饼、面条的意思,除了夏收小麦之后粮食充足的喜悦之情以外,主要是想提醒人们:虽然天气很热,大家都懒得动火做饭,但为了健康,饮食上不能太凑合,要经常慰问自己一下,多吃点蛋白质和B族维生素丰富的食品。

其实,这个提醒真的相当及时。最近北方暑热难耐,问问周围的人,能不能顿顿认真吃饭?恐怕回答并不都是肯定的。有些人常常是吃些水果就凑合一餐,有些人经常吃凉粉凉皮,有些人顿顿吃黄瓜丝凉面……这么吃,怎么能把营养吃够呢?

为什么要慰问自己呢?自从小暑之后难免气温升高,不是烧烤模式,就是汗蒸模式。人们出汗多,会额外损失不少蛋白质氨基酸,也会损失一些水溶性的B族维生素和钾、钠等矿物质。光靠吃西瓜、吃雪糕,并不能把这些营养素全部补齐。

对于过去很难吃到肉蛋奶的平民老百姓来说主食是非常重要的营养来源。相比于把蛋白质几乎去除掉的凉粉、凉皮,直接吃面食更有利于补充营养,因为面粉的蛋白质含量在10%左右。如果能在面粉之外再加肉蛋,配些蔬菜,做成饺子,能增加蛋白质含量,并发生“蛋白质营养互补作用”,综合营养价值就能得到提升。所以,过去的北方人最盼望的美食就是饺子,所谓“好吃不如饺子”。

即便现在看来,这种说法也有一定道理。

虽然都是精白处理的粮食,但和精白米相比,白面粉中的蛋白质要高出约50%,B族

维生素和多种矿物质约比大米高出一倍。所以,从主食角度来说,吃面食和喝白米粥相比,显然是面食更有利于提供充足营养。

吃面条的时候,老北京最爱吃的还是炸酱面。酱是发酵食品,其中含有B族维生素,而且酱里也是要放肉或鸡蛋的,而且要配多种“面码”——也就是各种生的蔬菜或者焯烫过的蔬菜,比如黄瓜丝、心里美萝卜丝、豆芽、圆白菜丝、豆角丝、毛豆之类,和面条一起拌着吃,这样才好做到食物多样化。

在饺子、面条、烙饼这三种面食当中,以烙饼的烹调方式最好。因为烙饼不需要水煮,也不需要过水,各种可溶性维生素和矿物质的损失最小。饺子和面条都需要水煮,其中的可溶性养分,如维生素B1、B2、叶酸、烟酸、钾和一部分镁等会溶到面汤当中,溶出的营养成分比受热损失的营养成分数量更大。

故而老人们常常提醒儿孙,吃饺子的时候,不要忘记把饺子汤喝掉。如果面汤不太咸的话,最好把是“原汤化原食”。这样就能做到“肥水不落外人田”,营养素都收进肚子里,捎带着还补充了水分。

不过家里的手擀面是可以和面条的,但现在的市售挂面或拉面,和面的时候都要加入大量盐,有的还加入食用碱(碳酸钠),这就没法喝饺子汤了,因为汤里既有咸味,也有碱味,含钠量过高,不利于控制血压。

顺便说一句,出汗是一个排出盐分的好方法。人体的血压呈现出冬天高、夏天低的规律,原因之一是夏天瓜果摄入量,浓味食物摄入量少,另一个原因就是夏天出汗多,能从毛孔排出钠,从而减少了血压升高的风险。对高血压的人而言,如果为了其中溶出的维生素而把各种咸汤都喝进去,那就弊大于利了。

总之,这三伏饮食习俗,主要是起源于营养不足的贫困时代。那时候,老百姓平日都是粗粮加咸菜,甚至食不果腹,能吃上

一顿白面肉馅饺子,吃一次白面烙饼卷鸡蛋,是相当幸福的事情。

如今时代变了,自然做法上也要与时俱进——

头伏饺子。记得在和面的时候稍微放一点黄豆粉(十分之一即可),再打个鸡蛋,既能让面团弹性更好,又能避免粘连,还能提高饺子皮的营养质量。

饺子馅千万不要做成大肉丸子,肥肉要少,可以考虑加入各种海鲜、菌类、鸡蛋和蔬菜,减少猪肉的比例。这样做出来的饺子,口味清淡鲜美,营养价值也更高。

二伏面。记得不要做成调味汁拌凉面,而要丰富面码和卤汁的内容。卤子里面一定要多放鸡蛋、海米、瘦肉,素食者可以放豆腐干丝替代,以增加蛋白质的供应。

日常吃凉面的时候,要多放点芝麻酱。面码不要永远是黄瓜丝,还要记得加入维生素含量更为丰富的焯青菜、焯豆角和嫩豌豆、嫩毛豆等。

面条本身呢,也不必总是精白面粉做的,不妨尝试荞麦面、绿豆面、杂豆面等,口感更丰富,营养价值也更高。

三伏烙饼卷鸡蛋。饼和鸡蛋固然都很好,但毕竟缺乏膳食纤维,钾元素和维生素C也不足,要再加凉拌蔬菜来搭配,营养才平衡。烙饼这东西很“实在”,卷了油炒鸡蛋吃,更容易吃过量。对骆驼祥子这种体力劳动者还好说,对坐办公室的人来说,就不利于控制体重了。

所以一定要注意,炒鸡蛋时少放点油,饼也要做薄点儿。如果嫌烙饼麻烦厚重,其实用薄薄的春饼卷鸡蛋吃也是一样的,超市里就有速冻的春饼。若能自己做杂粮煎饼来卷鸡蛋,多加点蔬菜,就更好了。

### 对策一

#### 用营养素高的粥汤替代甜点

低糖饮料能解渴,而冰淇淋、雪糕冷饮因为糖分高,解渴效果都很差。除了多吃水果蔬菜之外,自己准备营养丰富的粥汤和解暑饮料才是好主意。

绿豆汤、红小豆汤、扁豆汤等都是传统解暑饮料,糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥汤、大麦茶、荞麦茶等也很好,这些豆类 and 全谷类的汤水对补充钾、镁等矿物质和B族维生素最有帮助。

此外,绿茶红茶乌龙茶、少糖或无糖的花果茶等也是比较好的选择,它们能供应钾和多酚类抗氧化物质,而钾缺乏的时候人体的抗热能力会下降。

如果出汗太多,比如在高温作业岗位工作,可以在以上这些汤水里加点盐,刚能觉出一点咸味为好,大约0.3%的盐量。

饮用汤水时要注意少量多次,暴饮可能造成突然大量排汗,还会导致食欲减退。刚从冰箱中拿出的饮品一定要在室温下放会儿再饮用,避免引起胃肠道血管的突然收缩,甚至发生痉挛而导致胃痛腹痛。

### 对策二

#### 每天吃够蛋白质

在35℃以上的高温中,人体过多排汗会损失蛋白质,同时由于高温逆境,体内蛋白质分解也会增加。特别是在闷热天气中,人们往往不爱下厨烹调,容易发生蛋白质摄入不足的现象,而靠零食、饮料和冷饮不能提供足够的蛋白质。

因此,每天最好能保证有1杯酸奶/牛奶/豆浆,有1-2个鸡蛋(咸鸭蛋也可),再加些水豆腐、豆腐丝、豆腐干等豆制品。最好能吃一两瘦肉或鱼肉,清淡烹调即可,比如白斩鸡、黄瓜拌鸡丝、酱牛肉、清蒸鱼等。

不喜欢喝奶也不喝酸奶的人,夏天可以多喝一些豆浆。除了黄豆豆浆、黑豆豆浆,还可以做黑豆绿豆糙米浆,黄豆红小豆黑米浆,黄豆芝麻燕麦浆等有偏稀而有一定粘度的五谷豆浆,用它们替代白米粥,或者作为日常的饮料,既能补充蛋白质,也能补充一些主食摄入的不足,而且能省去过滤豆渣的麻烦。

### 对策三

#### 菜果和杂粮:供应维生素

由于排汗损失,高温天气中水溶性的维生素需要量较平时增加。维生素损失过多,会使人身体倦怠,抵抗力和工作效率下降。

补充维生素C的好办法是多吃蔬菜和水果。一大碗煮软的冬瓜、丝瓜之类清爽蔬菜,加上一碗白灼的绿叶菜,就能轻松地一餐吃进去一斤菜。

两餐之间吃个大番茄,吃饭时加点蒸南瓜、蒸山药、蒸土豆,就能再补充一斤蔬菜。

每天吃掉2斤菜完全不费力气,再加上一斤水果,就轻松得到大量的维生素C和钾元素。

### 对策四

#### 补充维生素B1的好食品

是绿豆、红小豆、扁豆等豆子,毛豆、嫩豌豆、嫩蚕豆等豆类蔬菜,以及大麦、燕麦、小米、黑米等粗粮,维生素B2的好来源则是酸奶、蛋黄和多种绿叶菜。

用全谷杂豆食物煮八宝粥来替代白米饭,是夏天提升主食营养供应的一个好主意,同时又能起到补水作用。红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、扁豆等所含的蛋白质是大米的3倍。用它们和糙米一起煮粥,晾凉之后吃清爽可口,既能补充B族维生素和矿物质,又能补充不少蛋白质。

加糖较少的红豆沙、绿豆沙、芸豆糕、豌豆黄等,以及清爽的荸荠、菱角之类也是不错的夏季甜食,比贪吃冷饮更为有益。只要有了充足的营养,再加上睡好觉,夏天照样能够精神抖擞!

## 桑拿天 怎样吃才有精神?

酷暑时节,无非两种感受——或者是烧烤模式,或者是蒸煮模式。到了大暑时节,天气往往又闷又热,是夏季最难过的时候。出门必定汗水淋漓,在家里即便有空调开着,也总是感觉精神不振,懒得动火做饭。

很多朋友问:都说“汗血同源”,夏天出汗太多会伤身体,让人变“虚”。天天西瓜冷饮不想吃饭,身体变瘦变松,精神也特别不好。怎么吃,才能让身体少受点损失呢?

回答这个问题,就要从出汗说起了。

出汗真的会损失营养么?先要从汗里有什么说起。

学过一点生理学和解剖学知识的人都知道汗水的“原料”来源是血液。

血液经过盘曲成团的汗腺小管的过滤,进入导管,从表皮分泌出来,就是汗液形成汗液和形成尿液的机制本质上大同小异,把重要的营养物质重新收回去,尿素尿酸盐水分之类留在汗液里分泌出去,只是过程比肾脏简化一些,处理量通常也小一些。

所以,在排泄废物方面,以及调整水和电解质平衡方面,汗腺对和肾脏的功能有一部分补充。比如说,对尿酸过高而肾脏排泄能力不足的人而言,出汗有利帮助尿酸排除。对肾功能障碍的患者来说,出汗也能分担一部分本来由肾脏完成的工作。从这个角度来说,适当出汗是有益的。

在出汗较多的时候,人们都会看到衣服上形成“汗碱”,白花花的一片。尝一尝会发现它是咸味的。这是因为出汗时会损失钠,其中还有微量的钾、镁、钙等元素。

但这还不是汗液的全部,因为其中还有少量的蛋白质和其他含氮物,包括水溶性的维生素,还有尿素和尿酸等。

正因为如此,汗液才会非常容易变臭,这是因为微生物利用了其中的蛋白质、维生素和矿物质,繁殖速度很快,并把蛋白质分解成臭味的挥发性小分子,我们就闻到熟悉的汗臭味了。

在高温炎热季节,身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定。但是,前面说到,汗水不是纯净水。除水分之外,其中还含有钠、钾、钙、镁等矿物质,维生素C和多种B族维生素,以及少量蛋白质和氨基酸。所以,出汗的量过多时,矿物质和维生素会有一定程度的损失。

然而,在天气特别热的时候,由于外界高温,皮肤排汗,使身体的血液更多地流向体表,消化系统供血相对减少,消化液分泌减少,消化吸收能力变差,再加上人们懒得好好吃一顿饭,经常凑合一餐,结果是营养素供应量下降。

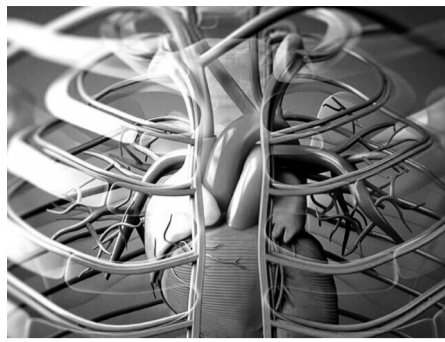
在高温逆境的情况下,如果营养素的损失增加、供应减少的状况不改变,人体处在营养不良状态,更会加重食欲不振、四肢乏力的感觉。要打破这个恶性循环,饮食方面就要下功夫了。

矿泉水、甜饮料都能给人补水,但补不了出汗时损失的各种矿物质和维生素。

甜味瓜果能补充维生素C和钾,却补不了B族维生素和钠;

喝白粥加咸菜能补钠,但维生素B族不够的问题无法解决。怎么办呢?

您可以试试下面这些对策——



## 延缓衰老 从爱护血管开始

一个人的衰老从哪儿开始?

皱纹?记忆力?体力?

都不对!

其实是血管!深藏在我们体内的血管,一旦开始“老化”,就可能

导致全身各个系统和脏器随之衰退。血管一老,全身都跟着老了!

5.18是血管警戒线!

如果你想更了解你的血管,请先去做个血脂,如果血脂检查项目中,总胆固醇超过5.18毫摩尔/升,LDL-C(低密度脂胆固醇)又呈现“↑”,说明你的血管健康已亮起“红灯”,需防范疾病了。

这几件事让血管老得最快!

1.大鱼大肉吃得多

鸡鸭鱼肉都是高热量、高脂肪食物,吃多了可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。这些东西附着沉积在血管上,会造成动脉粥样硬化。

2.总喜欢下馆子

三四十岁的人常在外面应酬,餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

3.23点还不睡觉

晚上11时到凌晨四五点钟,是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时,不止你自己,心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人,患心脏病的风险会比正常人增加一倍。

4.抽烟

血管外科有句行话:“要么戒烟,要么截肢,您只能选一样。”这不是危言耸听。

“吸烟是导致血管发生故障的元凶之一,哪怕你身体再好,一天两包烟,也肯定会给血管留毒,让它一天天脆弱下去。”

大量统计学数据表明,80%的下肢动脉硬化闭塞症病人有长期吸烟的习惯,90%以上的血栓闭塞性脉管炎病人有大量吸烟史,香烟通过使动脉壁产生结构损伤,使人类血管老化过程提前10年。

5.久坐

逢节假日、周末,很多人会“坐”着度假,搓麻将打牌玩桌游。殊不知长时间固定一个姿势坐着容易引起静脉压迫,形成下肢静脉血栓。

6.喝酒无节制

很多地方无酒不成席。但饮酒过多,血管容易失去弹性、变硬,出现高血压。猛烈饮酒还可能引发主动脉夹层,一旦破裂,性命堪忧。

7.运动少

长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块这个“不定时炸弹”,还会影响到毛细血管供血,并且随时可能被引爆。

## 八招让血管更年轻

### 1.每天二两水果

英国牛津大学和中国医学科学院对50万中国成年人长达7年的随访发现:每天吃二两新鲜水果(相当于一个苹果或橘子),能将心脏病发作、中风等心血管疾病死亡率降低1/3。

发表在《新英格兰医学杂志》的这项研究认为:水果富含钾、抗氧化剂和活性化合物,而钠、脂肪和热量含量较低,能有效降低心血管疾病死亡风险。

### 2.每天吃两瓣蒜

大蒜所含有的大蒜素有血管的清道夫之称。无论是患有高血压、糖尿病的患者,还是普通人群,每天食用两瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖,甚至抵抗肿瘤的作用。

### 3.喝杂粮粥

每天喝碗杂粮粥有助保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的好来源,大麦和燕麦中还有丰富的β葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控制血脂胆固醇,保护血管。

杂粮煮粥最好先泡一泡,紫米、糙米等约泡4小时,绿豆、红豆等杂豆泡12小时以上。

### 4.喝点绿茶

绿茶可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有有效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作用,能预防血压、血糖的升高,让血液循环更加顺畅。

### 5.每天喝白酒不超过1两

其实临床医学并没有“少量喝酒预防心脑血管病”的说法,因此提倡不喜欢喝酒的人喝酒。心血管专家也请大家不要相信“买酒保健康”等商业广告,任何酒包括法国葡萄酒都没有预防作用。

对喜欢喝酒的人来说,男性每天只能选一种:白酒1两(50克)或葡萄酒2两或啤酒300毫升。女性在这个基础上减半,孕妇不能喝酒。

### 6.做做血管体操

我们的血管也可直接进行锻炼,天天坚持做“血管体操”就是一项很好的锻炼方式。“血管体操”即用冷水擦身或冷水浴。当人的皮肤接触冷水后,皮肤血管急剧收缩,大量血液被驱入内脏和深部组织,使内脏血管扩张,稍停后皮肤血管又扩张,大量血液又从内脏流向体表,这反复的一舒一缩,好像做了一场血管体操一样。

血管体操可使血管弹性增强,并能防止胆固醇在血管壁上沉积。冷水浴可从夏季开始进行,随着气温和水温的逐步降低,人体的御寒能力也逐步得到提高,到了冬季就能运用自如了。

### 7.每天大笑15秒以上

俗话说,笑一笑,十年少。经常发发自肺腑的大笑对心血管健康极有益处。日本的一项研究显示,在看搞笑喜剧时,血管会扩张有弹性;而在看严肃纪录片时,血管会收缩。发自内心的开怀大笑,并持续15秒以上,可以带动大脑产生内啡肽,扩张血管,减轻血管壁炎症反应。

### 8.常伸懒腰

两手交叉于腹前,自胸至头顶上伸举重样,将腰带起,如此数次。当身体长时间处于休息状态或伏案工作过久时,肌肉组织内的静脉血管就会松弛,并淤积很多血液,使循环血量减少。伸个懒腰会引起全身大部分肌肉的较强收缩,在持续的伸懒腰动作中,淤积的血液又被赶回了心脏。