

夏季吃苦胜过进补

但有些“苦”慎食 吃了可能会中毒

最近天气越来越热,很多人胃口下降、不思饮食,这就是人们常说的“苦夏”现象。俗话说“夏季吃苦,胜过进补”,生活中也经常听到老人说夏季吃点苦味食物对身体好。你知道哪些苦味食物既营养又健康?哪些苦味食物吃了有健康隐患吗?记者带你去详细了解一下。

夏季吃苦为何“胜过进补”

俗话说“夏季吃苦,胜过进补”这里的“吃苦”指的是中医所说的“苦寒”食物,但这些食物并不都是味道发苦的。从中医角度讲,苦味食物属于寒凉性质,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃之功效。

现代医学认为,苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等,夏季天气炎热,人体的胃肠功能减弱,消化液分泌减少,适当地吃些苦味食物,可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌,增强人体的食欲和消化功能。苦味食物还具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功能,对人体健康有益。

哪些苦味食物既营养又健康

在炎炎夏日,苦味食物是人们餐桌上的一抹清凉。虽然苦味可能让人望而却步,但它们却拥有许多益处。通过合理搭配和烹饪,这些苦味食物不仅可以提供美味的口感,还能给身体注入充沛的能量,这些苦味食物推荐你食用:

■ 苦瓜

苦瓜不仅口味特殊,还具有丰富的营养物质。苦瓜虽苦,却从不会把苦味传给其他食物,所以它又有“君子菜”的雅称。

【益处】

常吃苦瓜有助于降低血糖、促进食欲、排毒减肥、美容养颜。苦瓜还富含丰富的维生素,每100克苦瓜维生素C的含量为56毫克,是西红柿的3倍。

■ 芹菜

芹菜是一种高营养价值的蔬菜,富含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素、钙、磷、铁、钠等20多种营养元素。蛋白质和磷的含量比瓜类高1倍,铁的含量比西红柿多20倍。

【益处】

常吃芹菜有助于清热解毒、利尿消肿、醒酒保胃、平肝降压、镇静安神、养血美颜。

芹菜叶和杆茎相比,叶的蛋白质、维生素B1、维生素C等的含量也更高,所以,吃芹菜的最好方式是茎叶都吃。

■ 苦菊

苦菊味道甘中带苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品,凉拌苦菊是很多家庭夏季常备的凉拌菜。

【益处】

苦菊性寒,味苦,有清热解毒的功效,可以缓解目赤耳痛、咽喉肿痛、口舌干燥等症。苦菊中含有的胡萝卜素、B族维生素等物质,能维持视觉细胞内的暗视感光物质循环,可以预防眼睛的

暗视力降低。此外,苦菊中的一类含氮的碱性有机化合物,具有解痉、抗菌的作用。而苦菊中的膳食纤维等物质,还可以促进胃肠道蠕动,增强新陈代谢以及抗体的合成,提高免疫力。

■ 蒲公英

蒲公英被称为“药草皇后”“天然的下火草”,其干品多人药,鲜品可餐食。

【益处】

蒲公英根含有丰富的营养物质,如多糖、蛋白质、维生素E、维生素C等,能促进人体代谢,帮助排出体内的毒素,有利于肝脏的健康。此外,还可以促进分泌胆汁,帮助消化吸收,有助胃肠功能。蒲公英含有绿原酸,可以帮助身体抗菌、消炎。正常情况下,叶子中的含量略高于根部。蒲公英中还含有钾、钙、铁、锌、锰等多种矿物元素。除了根部以外,其他部分所含的“钾/钠”比例高达10倍以上,有助于维持机体的酸碱平衡。

■ 莲子心

莲子心是一味常用的中药材,并没有毒,使用得当的话,对人体有好处。莲心中含有的前荷叶碱、牛角花素、甲基紫堇杷灵等物质带有一定的苦味,所以莲心吃起来是苦的。

【益处】

莲子心最突出的作用就是清火,尤其是清心火,如果平时情绪焦虑、烦躁、失眠多梦,可以用莲子心泡茶饮用,有静心安神、助眠之效。莲子心含有莲子碱等多种有效成分,现代药理学研究表明莲子心具有抗癌、降血压、降血糖、抗炎、抗心律失常、抗氧化、抗纤维化、神经保护等多种药用价值和保健功能。

■ 莴笋

莴笋,也叫莴苣,一般在夏季收获,主要食用肉质嫩茎,可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍,嫩叶也可食用。

【益处】

莴笋不但可以刺激消化酶分泌,增进食欲,丰富的钾对高血压心脏病患者也有辅助治疗的作用。莴笋还含有一定量的烟酸,而烟酸被称为胰岛素的“激活剂”,有辅助调节血糖的功效,因此,糖尿病患者适合吃些莴笋。莴笋还富含胡萝卜素,而胡萝卜素可以在体内转换成维生素A,维生素A有保护皮肤和预防夜盲症的功效。因此,常食莴笋有美肤和护眼的作用。

■ 柑橘类水果

柠檬、西柚、葡萄柚等柑橘类水果都有点苦味,因为它们含有一种名为“柠檬苦素”的物质。

【益处】

多项研究发现,柠檬苦素在增强免疫方面功效明显,可帮助肿瘤病人增强抵抗力。



这些发苦食物“藏毒”千万别吃

虽然很多苦味的食物可以清热祛暑,但是有些却偏偏藏着“毒素”,吃了容易出现腹泻、呕吐等症状,甚至是中毒身亡,而且每年夏天都有人中招!专家提醒这些发苦的食物吃了有风险,大家千万别吃哟!

现恶心、头晕、腹痛、肠胃不适、腹泻等消化道疾病,严重时还可能危及生命。

◆ 发苦的葫芦

当葫芦与其他植物发生杂交、种植条件不佳、运输或储存不当、不新鲜时,它就会变苦,并形成含有苦味物质的碱糖甙毒素。即使是经过加热处理,这种苦葫芦的毒素也很难被破坏,不小心误食便会发生中毒,轻则头晕、腹泻、恶心等,重则腹痛、休克、五脏受损,性命危在旦夕。

◆ 发苦的甜瓜

甜瓜也是属于葫芦科的蔬果,有可能会变苦。有两种情况会令甜瓜变苦,一是未完全成熟的甜瓜;二是带有残留农药的甜瓜。此外,甜瓜的瓜蒂性寒、味苦,食用过量容易中毒。所以,吃甜瓜时,记得将瓜蒂切掉。如果因为过量食用发苦的甜瓜,导致出现了中毒情况,一般会表现为呕吐、肚子痛、拉肚子等,这时就需要及时去医院就医。

◆ 发苦的丝瓜

正常的丝瓜,带有一点淡淡的甜味,若发现丝瓜有苦味,最好就不要继续吃了,否则可能会中毒。因为苦丝瓜中含有碱糖甙毒素,毒性一般比较强,经过高温蒸煮也很难溶解,所以吃了苦丝瓜可能会中毒,通常会出现恶心呕吐、口舌发麻、腹痛、腹泻等症状。

出现这种情况要尽早去医院就诊,接受正规治疗,千万不要耽误时间,避免出现严重的后果,对生命造成威胁,治疗期间要积极地配合医生。

◆ 发苦的瓠瓜

瓠瓜出现发苦明显的情况,就会产生碱糖甙毒素,这是有毒的化合物,因此在食用前应先鉴别它是苦瓠瓜还是甜瓠瓜,如明显发苦,应避免食用,以免发生中毒症状。过量食用发苦的瓠瓜,有可能会出

这几类人不宜“吃苦”

夏季“吃苦”其实是有讲究的,专家表示“吃苦”最好在均衡饮食的基础上,根据个体差异作出调整,不可一味吃苦,以免伤身。比如,夏季常在高温酷热室外工作的人群,可适当多“吃苦”,以清热泻火、祛暑湿。但长时间待在空调环境下少出汗者,饮食上应适当“增辛”,才能有助于行气养阳。苦味食物虽好,也要注意用量,建议大家一周吃2~3次即可,吃太多易损伤脾胃。而且苦味食物并非人人适用,以下3类人群更应谨慎“吃苦”:

吃太多容易引起痛经、闭经等。尤其是一直有痛经情况的女性,平时要少吃苦味食物。

2. 体质差的人

中医认为,苦味性寒,可以清热泻火,对于一些体质比较差的人来说,建议少吃。

3. 脾胃虚寒的人

脾虚主要表现在气短、头晕、胃痛、面色萎黄等,而脾阳虚主要是腹痛、腹泻等。平时吃一点凉东西就拉肚子的人,就不适合吃苦味食物。此外,老年人及婴幼儿脾胃功能相对较弱,要适度饮食苦味。

据《重庆晨报》

1. 经期女性

当女性来月经的时候,最好少吃苦味食物,苦味食物大多寒凉,