

热茶与冷饮谁更消暑? 白开水与绿豆汤谁更解渴?

揭秘夏日饮食“冲突”背后的真相



大汗淋漓时喝点冷饮,冰爽又消暑;把水果当饭吃,减肥还健康……天气越来越热,很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而,这些真是身体喜欢的吗?

真相一:热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时,也会给胃肠、咽喉带来刺激,过量食用还可能致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既能促使毛孔张开,促进汗液的分泌,还可以利尿,有助于降温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

英国科学家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是,喝茶的温度不要太高,控制在65℃以下为宜,否则可能带来致癌风险。

真相二:肉吃多了感觉更热

不同食材,吃后产热的效果也不同。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有

5%至6%作为热量散失,脂肪则是4%至5%。

肉类:蛋白质含量是15%至20%,鸡蛋是13%。

蔬菜:白菜蛋白质含量是1.5%,番茄是0.9%,冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多,鱼肉蛋吃多了,夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果,更有利于让人感觉清爽。

真相三:吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣,认为其会导致上火。

事实上,盛夏适当吃点辣也有助散热,都属于寒凉性食物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃痛。

真相四:补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等,因此天热时补水不能只靠白开水。

自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高,还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五:降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得只要上火了,就可以吃些苦瓜、野菜,喝苦丁茶等苦味食物来下火。

实际上,这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”,而对于口舌生疮等心火症状则不适用。

另外,吃“苦”也要适度,过多食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。此外,脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六:没胃口能靠饮食调

一到夏天,很多人的胃口就被酷暑给“剥夺”了,有些人就干脆不吃东西,导致每天都精神不振、身体乏力。

其实,没胃口时也要吃点东西,有些食物有助刺激食欲。

猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择。

很多调料也能起到刺激食欲的作用,如醋、葱、姜、蒜等,使人胃口大开。

松软、水分含量高的食物相对容易消化,如面食、粥类,胃口不好时可选择此类食物。

真相七:凉茶并非人人适合

炎炎酷暑,凉茶受到了很多人追捧,但作为药食同源的一种饮品,凉茶中有大量中药熬制的成分,因此喝时要看体质。

内热、火气重的人多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等,应该喝清热解暑茶,代表药材有银花、菊花、山楂子、黄芩等。

干咳少痰、口燥咽干的人应该喝清热润燥茶,代表药材有沙参、玉竹、龙

梨叶、冬麦、雪耳等。

湿热气重、口气大的人多表现为口苦、口干、口黏等,应该喝清热化湿茶,代表药材有银花、菊花、土茯苓等。

其他人 寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。

真相八:水果不能当饭吃

很多人认为水果不含脂肪,能量低,

夏天用来当饭吃,还能减肥。但事实上水果并非能量很低的食物,由于味道甜美很容易吃多,其中的糖易转化为脂肪而堆积在体内。

另外,人体所必需的另外一些营养素,如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素在水果中含量甚微。

长期用水果当正餐,会引起蛋白质和铁的摄入不足,从而引起贫血、免疫功能降低等现象。

夏季6大健康饮食原则

夏季人体新陈代谢加速、水分流失较快、脾胃功能相对低下,夏季饮食是一个比较讲究、谨慎的事情。

◎夏季饮食宜注重补水。夏季炎热,人体水分流失快,饮食必需注重补水,多吃水分充足的食物,多吃瓜果蔬菜。例如:西瓜、菜瓜、香瓜、西兰花、菜花、包菜、黄瓜、西红柿等。

◎夏季饮食宜注重清热解火。夏季气温高,人体火气较旺,体内热气无法排出体外的话容易造成便秘、长痘痤疮、口舌生疮等问题,夏季饮食宜清淡,以清热解火为主。例如:绿豆芽、黄豆芽、海带、木耳、蘑菇、黄瓜、冬瓜等。

◎夏季饮食宜养胃。夏季人体新陈代谢较快,脾胃功能相对低下,为了减轻脾胃的负担,保证脾胃健康,我们应该多吃养胃食物,如一些质地软、口味清淡的食材,具体有:面食、包子、馒头、小米粥、燕麦粥、菠菜、南瓜、西兰花等。

◎夏季饮食宜生津止渴。夏季天气炎热,人体内火旺盛,新陈代谢较快,容易造成食欲低下,口干舌燥等症状,夏季饮食需要以生津止渴为原则,加大人体的食欲感,补充足够的营养,满足身体对养分的需求。例如:山楂、樱桃、芒果、李子、红枣煮鸡、凤梨炖玉米、菱角地大骨、番茄炒蛋等。

◎夏季饮食不宜辛辣。夏季本来就是个炎热的季节,人体容易上火,吃辛辣食物只会加重体内火气和毒素,为了自身的健康,我们要尽量少吃或者不吃辛辣的食物。

◎夏季饮食不宜大过寒性。夏季以清热解火为主,但是不能过多食用寒性食物,特别是女性,太多的寒性食物会影响脾胃的正常功能,容易导致腹泻、体寒等问题。

(综合《健康时报》(武汉晚报))



特别提醒



夏游弥苴河

夏天,日落时分,迎着温热的风,我们在云南省大理州洱源县弥苴河上一路行来。只见山峦叠翠,百花怒放,万紫千红竞相争艳。河面铺展着水花,水花间,水鸟、野鸭、鱼儿嬉戏,一幅迷人的景象。

弥苴河像一位不出闺阁的高原水乡女子,不主动出击,难觅它的芳踪,但是它的美和诗意,定会让你一见倾心。古堤两

旁是星罗棋布的村古村落。随意走进一间村庄,空气清新,河水碧波荡漾,岸边古木葱郁,古石桥横跨河间。村内古屋遍布,

青石古道纵横,道旁绿树红花,鸟鸣花香。

我沿着岸边的栈道,自北向南前行。风吹树荡击起的水花溅在身上,清凉的风迎面扑来,把夏日的酷热一扫而光。行至河堤空旷处,阳光透过密密的合欢树叶洒下来,打在河面上形成影影绰绰的斑点,仿佛给河面上碎花的裙子。

突然下起大雨。夏日的大雨,是狂风从远山之巔挟挟而来的,我身旁的这条河流接纳了一切,像往常一样,平静从容地导引这洪流。那些生长在岸边的合欢树,猝不及防地进入漩涡的中央,但它们护着身后的岸,还有离岸不远的村庄。

雨停了,散发着水草香和泥腥味的河岸恢复了昔日的平静。一些被河水冲刷来的枝条、根须、草籽、卵石,在这里重建家园。河

水慢慢变得清澈,清澈到和蓝天一色。

这几年,“绿水青山就是金山银山”的理念让这里有了明显变化,弥苴河又泛起了盈盈清波。在弥苴河,不光是湿地、古树得到有效保护,古村落建设、乡村振兴等方面也进行得如火如荼。越来越多的游客来这里泡温泉、古河堤信步、弥苴河游荡、农耕生活体验……来这里,乘一乘木舟,走一走而巷,品一品新茶,读一读流传千年的传奇,再体验一下当地老百姓的舒适生活,定能体会到不一样的人生。

(摘自《人民日报海外版》文/图 施新弟)

尚游天地

当你浑身不适,全身疼痛,愁眉不展,萎靡不振时,你是当更年期症状忍着,还是以为疲劳过度需要休息?今天给大家分享一个听名字很陌生但听症状很熟悉的病——纤维肌痛综合征。

女性发病率是男性的3倍

纤维肌痛综合征是一种以慢性全身广泛骨骼肌肉疼痛为特点,伴随有疲劳、睡眠障碍、焦虑抑郁等临床症状的综合征。仔细想想,以下情景是不是似曾相识:“最近一段时间感觉浑身肌肉酸痛、酸胀、僵硬,怎么也不舒服。”“整天心烦意乱、疲倦无力,一点小

失眠、焦虑 90%的患者朋友存在睡眠障碍,身心疲劳、失眠多梦、精神不振、注意力难以集中、记忆力减退等。

关节不适 有很多患者朋友就诊时会说自己关节疼痛不适,僵硬麻木等。

其他症状 部分患者朋友会有虚弱、盗汗、体重波动以及口干、眼干等表现,也有部分患者出现膀胱刺激症状、雷诺现象等。

如果你出现持续时间较长的全身广泛疼痛,伴有疲劳、睡眠障碍及情感障碍等表现,要及时就诊,寻求医生的帮助,排查是否为纤维肌痛综合征。

哪儿都疼还精神不振 中年女性要警惕纤维肌痛综合征

事就会烦躁;还老是记不住事情,也不知道是不是更年期神经衰弱了?”

……

出现这种情况的时候,很多朋友就认为可能最近太累了,休息看看吧。休息一段时间后发现还是不行,就去看医生。于是,有的朋友就被诊断为关节炎、类风湿和一些神经方面的疾病,有的可能被诊断为更年期神经衰弱等。

但事实上,并不一定!当你浑身不适,哪哪儿都疼,愁眉不展,萎靡不振时,警惕纤维肌痛综合征。该病的发病机制和病因尚不明确。全球发病率约为2%至8%,多发于25至60岁的女性,发病率约为男性的3倍。

四个典型症状多留心

纤维肌痛综合征常见的症状有以下四个:

全身疼痛 疼痛遍布全身且很难准确定位,时轻时重,休息不能缓解,劳累、精神压力以及寒冷、阴雨天气时会加重病情。

用药+自我调节 这个病能治

在医生的指导下,不急躁,不放弃,坚定治疗信心非常重要,与医生团结协作,经过不懈努力,大部分患者都能得到有效的临床治愈。

用药方面以普瑞巴林等治疗神经药物结合抗抑郁药物为主,可辅助以钙片及神经营养药物治疗。

除了用药辅助调节以外,纤维肌痛综合征的患者最重要的是自我心理调节,放松心情,保持积极乐观的心态,不要让自己有太多压力或焦虑情绪。在饮食上要注意荤素搭配,保证营养。平时还可以做一些体育运动,肌肉不断地舒展收缩可以改善我们的疼痛情况。

疼痛科的星状神经节阻滞,可以通过调节交感神经系统张力,改善下丘脑-垂体-肾上腺轴神经内分泌功能,有可能会对病情改善发挥重要作用。同时臭氧自体血回输疗法,可以通过改善微循环及调节免疫功能,发挥较好作用。

(摘自《北京青年报》文/岳剑宁)

哪些人最吸引蚊子?

吸引蚊虫的“香味”如何产生?

既然苯乙酮是吸引蚊虫叮咬的“罪魁祸首”,那么,这种吸引蚊虫的“香味”又是如何产生的?

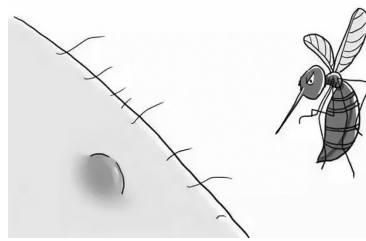
研究人员发现,人体或动物释放的苯乙酮主要来源于体表的皮肤共生微生物,它是一种典型的细菌代谢产物。在

蚊子是怎么盯上病毒感染者?为什么这些人在蚊子看来更加“美味”?长久以来,科学家致力于揭开这个谜团,找到简便有效的方法遏制病毒快速传播。

在程功团队的这项研究中,研究人员建立了两套经典的病毒学装置(三笼嗅觉测定装置、双臂嗅觉测定装置),发现登革病毒和寨卡病毒感染的小鼠明显更加吸引埃及伊蚊及白纹伊蚊。随后,研究者对病毒感染小鼠的体温、二氧化碳释放及挥发性气味进行分析,发现宿主气味的改变是导致感染宿主吸引蚊虫的决定性因素。进一步研究结果显示,小鼠在蚊媒病毒感染后,可大量释放一种挥发性小分子——苯乙酮,苯乙酮可有效激活蚊虫的嗅觉神经系统,增强蚊虫对感染小鼠的行为趋向。

研究人员进一步收集了登革热患者及健康志愿者的气味,发现登革热患者的气味对埃及伊蚊表现出更强的吸引力。并且,登革热患者的气味中,苯乙酮含量也显著高于健康志愿者。研究人员将不同浓度的苯乙酮涂抹于人体手臂进行蚊虫行为学验证,发现增加人体气味中的苯乙酮含量可显著吸引蚊虫。

以上试验说明,登革热患者由于释放大量苯乙酮改变自身气味,大幅提高了对蚊虫的吸引力,吸引蚊虫叮咬,加速病毒传播。



去除皮肤共生微生物后,感染小鼠就会失去对蚊虫更强的吸引作用。

进一步研究显示,登革病毒及寨卡病毒感染可导致宿主皮肤表面芽孢杆菌属细菌的丰度明显上升,而皮肤芽孢杆菌具有代谢产生大量苯乙酮的能力。至此,研究人员揭示了蚊媒病毒感染者吸引蚊虫叮咬的原因:病毒感染提高了人体皮肤中特定细菌的比例,显著提高了感染者的苯乙酮释放能力,从而明显提高了蚊虫对感染宿主的行为趋向。

随后,研究者对病毒感染小鼠及非感染小鼠的皮肤组织进行转录组测序分析。结果显示,登革病毒和寨卡病毒感染可通过抑制宿主皮肤中抵抗素样分子或抵抗素等特定免疫分子的表达,使得原本被抑制的皮肤芽孢杆菌过量增殖,导致感染宿主的苯乙酮释放量升高。

随后,研究者向登革病毒及寨卡病

毒感染小鼠体内饲喂一种维生素A衍生物异维甲酸,这是一种临床广泛使用的皮肤病治疗药物。结果显示,上述操作可有效恢复感染小鼠皮肤中特定免疫分子的表达,通过抑制感染宿主皮肤中芽孢杆菌的增殖,抑制感染宿主释放苯乙酮。因此,在感染宿主口服异维甲酸后,蚊虫无法通过宿主的苯乙酮来定位和发现感染宿主,从而阻断病毒的传播循环。

如何阻断蚊媒病毒的快速传播

根据以上发现,研究者提出了一种新的蚊媒病毒防治思路:可以通过调控人体气味,阻断蚊媒病毒的快速传播。

由于在蚊媒病毒传播流行初期,感染者在人群中的比例仅有千分之一,甚至更低,因而研究团队推测在感染者口服维生素A类药物后,蚊虫无法通过苯乙酮的气味来区分感染者与非感染者,这样可以大大降低蚊虫取食感染者血液并感染的概率,使蚊媒病毒在自然界中无法高效建立“宿主-蚊虫”的传播循环过程。

据此,研究团队提出一种防治蚊媒病毒传播的新策略:在登革热及寨卡热等蚊媒病毒传播流行的疫区,可对感染者广泛补充维生素A或相关药物,显著感染者皮肤微生物挥发的的气味,大幅降低蚊媒病毒传播循环效率,有效防止蚊虫携带并传播病毒。基于以上发现,可对特定感染人群补充维生素A或相关药物,避免蚊媒病毒传播的大规模传播流行。

据悉,目前,程功团队已经在马来西亚完成了感染者和非感染者皮肤微生物变化的研究,即将进行异维甲酸的临床试验。未来有望将其研究成果推广应用。

(摘自《光明日报》文/邓晖)