市場星報

安徽人的生活指南

2019.5.26
星期日 己亥年四月廿二
今日8版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号 25-50

消暑食物不止绿豆、西瓜

专家建议：夏季多吃“杀菌”蔬菜防病

随着气温升高，炎热的夏季正式拉开大幕，中医注重天人合一，阴阳互补，因此人们在夏天以多吃些性寒凉味酸食物为宜。省中医院专家施卫兵提醒，消暑食物有很多，除了常见的绿豆、西瓜外，还有苦瓜、荷叶、莲子心、百合等。 记者 马冰璐

多吃些性寒凉味酸食物

清心祛暑，清热解毒，中医认为，夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补。而心喜凉，宜食酸，比如可常吃些小麦制品，此外可适当多食些猪肉、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等。中医注重天人合一，阴阳互补，因此人们在夏天以多吃些性寒凉味酸食物为宜，尽量不吃辛辣温燥之物；注意生食冷饮不宜过度，以免伤及人体内的正气而诱发疾病。

夏日炎炎，饮食宜清淡，施卫兵建议，市民应多食用消暑食物，并注意预防中暑、空调病和肠胃炎。“消暑食物有很多，除了常见的绿豆、西瓜外，还有苦瓜、荷叶、莲子心、百合等。”

多吃瓜类、“杀菌”蔬菜

夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。据了解，瓜类蔬菜含水量都在90%以上，所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

夏季是肠道传染病多发季节，施卫兵建议，多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病，这类蔬菜包括：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。其中，作用最突出的是大蒜。

施卫兵还推荐了两道消暑膳食：

苦瓜酿蛋

材料：苦瓜20克、鸡蛋3个、食盐、油适量。

制法：

(1)苦瓜洗净，去瓤，切薄片，放入沸水中焯一下，捞出沥干；

(2)鸡蛋加盐搅拌成蛋液；

(3)平底锅加热、放油，晃锅使油分布均匀，倒入苦瓜蛋液，用文火慢煎至底部凝固，翻面继续煎另一面，两面均煎至金黄后，取出切块即成。

功效：适合伤暑、上火、头晕、心悸、气短、烦躁及糖尿病患者食用。但苦瓜性寒，脾胃虚弱者慎服。

冬瓜百合汤

材料：百合50克、鲜冬瓜400克、鸡蛋1枚。

制法：

将百合洗净撕片，冬瓜切薄片，加水煮沸后，倒入鸡蛋清，加油、盐拌匀熬汤，至汤呈乳白色时即可装碗。

功效：此汤有清凉、祛热、解暑的功效，常人皆可食之。

老人狂刷“存在感” 警惕身心被掏空 ⇲02版

六旬老夫妻携手“三献” 共同志愿捐献角膜 ⇲03版

龋齿可能导致宝宝营养不良 ⇲04版

十大睡眠误区请您务必留意 ⇲08版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘洁

6 953356 967890