2023年7月27日 星期四
责编 余麟
视觉 陆晓霞 张超 校审 李勇强

夏季吃苦胜过进补

但有些“苦”慎食，吃了可能会中毒哟

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、口舌干燥等症状。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”，其干品多入药，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，糖尿病人适合吃些莴笋。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！

◆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，就会产生碱糖疳毒素，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，严重时还可能会危及生命。

◆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，有可能会出现苦味。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。

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”：

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，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。

据澎湃新闻

中国体育彩票排列3
第23197期开奖公告
本期开奖号码：3 0 7

中国体育彩票排列5
第23197期开奖公告
本期开奖号码：3 0 7 2 9

中国体育彩票超级大乐透
第23085期开奖公告
本期开奖号码：11 12 26 31 35 + 05 07

重庆市体育彩票管理中心
2023年7月26日