

今日立夏,别忘了“补夏”

吃3肉食4菜,忌3事,夏天不“苦夏”



立夏是夏季的第一个节气,也是二十四节气中第七个的节气,立夏的到来预示着春天的结束和夏天的开启,这个时节温度开始逐渐升高,雨水也逐渐增多,也到了一年之中万物长势最旺的一段时间。

“千补万补,不如立夏一补”,这句民间老话说出了立夏进补的重要性,因为立夏以后随着温度和湿度的加大,人的消耗量也会增大,因此在初夏多吃一些营养丰富和应季的食材,这样积蓄好体能和营养,到了炎热的夏季就不会出现“苦夏”的情况。

立夏时节要注意调节饮食和生活习惯,所以“补夏”时别忘了吃3肉食4菜,忌3事,这样为即将到来的炎热夏季打好基础,夏天也可以不“苦夏”了。



1 立夏记得“吃3肉”

A、鸭肉

鸭子属于水禽,它的肉是偏凉性的,虽然脂肪含量比较高,但是脂肪多集中在皮下,因此烹调过程中很容易去除,夏季吃鸭子可以选择炖汤和烤制的方法,这样鸭肉可以鲜香不腥。

B、鱼肉

现在虽然已经进入夏季休渔期,但是市面上依然有养殖的海鱼和各种冰鲜的海鱼,而且随着水温的上升很多淡水鱼也到了肉质丰腴肥美的时节,这个季节多吃点鱼是非常有好处的。

不论选择购买哪个品种的鱼,都要谨记一定要购买鱼鳃鲜红,鱼肉表皮按压有弹性,鱼的眼睛明亮有光泽的购买,而淡水鱼一定要选购鲜活的来购买食用。

C、蛤蜊

“冷水的蛎子,热水的蛤”,立夏之后生蚝就会变瘦,而蛤蜊却进入鲜嫩肥美的季节,这个时候正是品尝蛤蜊的好时候。

蛤蜊的品种有很多,因为大多都是养殖的,所以立夏之后可以满足供应,并且价钱也不高。

食用蛤蜊一定要选择鲜活的,而且在大雨过后的时候不要购买蛤蜊食用,因为蛤蜊都是近海滩涂养殖的,大雨之后淡水入海很容易对蛤蜊造成污染。

2 立夏记得“吃4菜”

A、黄瓜

“春吃芽,夏吃瓜”,立夏开始以后水灵灵的、顶花带刺的黄瓜开始上市,现在的黄瓜经过品种改良,有很多都带有水果的甜味,甚至有些比没有成熟的甜瓜还要甜。

挑选黄瓜时记得选择顶花带刺,条直顺溜、粗细一致地来购买。

B、生姜

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,姜可以去腥解腻,还有祛湿解毒等诸多作用,夏季吃姜可以祛除体内的湿气和寒气,对于身体特别有好处。

夏季吃姜如果用姜来熬制姜枣茶,记得不要去除姜的外皮,因为姜的外皮属于热性十足的食材,可以帮助祛除体内的寒气。

吃姜也要掌握好时间段,因为民间有“早吃姜赛

良药,晚吃姜赛砒霜”的说法,虽然有些夸张但也有些道理,因为晚上吃姜容易引起干燥和上火。

C、尖椒

尖椒是一年夏季常见的蔬菜品种,立夏之季因为温度上升人很容易食欲不振,这个时候多吃点尖椒可以开胃下饭,而且立夏开始多吃点辛发之物对身体也特别有好处。

如果不能吃过辣的尖椒,挑选的时候可以选择皮厚直溜的,这样的要比弯曲皮薄的尖椒辣味轻很多,食用时也可以去除尖椒的白筋,这样也可以减轻辣度。

D、豆类

“夏吃豆,胜吃肉”,立夏时节正是蚕豆和豌豆,以及各种豆角成熟上市的季节,豆类中含有丰富的蛋白质和微量元素,因此立夏吃豆是对身体非常有好处的。

食用豆类时记得煮熟烧透,坚决不吃半生不熟的豆类,而且大多数豆类最好用开水焯烫一下再烹制,这样可以有效的去除豆腥味。

3 立夏记得“忌3事”

A、不要门窗紧闭

立夏时节室外的温度要比室内还高,尤其是中午时分的时候,而且立夏时节因为空气湿度大,如果门窗紧闭很容易造成家里生潮和发霉,所以这个时候要勤开窗多通风,这样有助于驱除潮气,也能多呼吸新鲜空气。

B、不要晚睡

立夏开始以后昼长夜短,这个时候天亮的早,人的生物钟也随着开始调整,因此这个时节熬夜晚睡特别不可取的。

立夏时节的中午可以小睡一会,这样可以缓解“夏打盹”,也可以恢复精神有助于下午可以精神饱满地投入到工作和学习中。

C、不去草木茂盛的地方

立夏以后草木开始疯长,这个时候也是蛇虫和霉菌活跃的时候,草木茂盛的地方大多阴暗潮湿,去这里很容易招到蚊虫叮咬,以及受到草木中的细菌感染,所以非必要不要去草木茂盛的地方。

立夏是调节饮食和改变作息规律的好时节,这个时节多做户外运动,进行适当的“补夏”,可以保证炎热的夏季不会“苦夏”,从而神采奕奕的过夏天。

安 盛

这4类饭,晚餐不建议吃

人们吃完晚餐,没多久时间就要入睡了,一整夜躺在床上不活动,血流速度慢,也不喝水稀释血液,如果晚餐吃得太油腻,就对血管不友好了。所以,晚餐尽量“清淡至上”,所以下4类食物,晚餐尽量不吃。

1. 盖浇饭

盖浇饭为了好吃,油盐甚至糖的含量一般都不少,而菜和饭又不分离,吃盖浇饭时,会把那些用来调味的油和盐的集合体,伴同米饭和菜一起吃进肚子,这样的结果就是摄入高盐、高油、高糖、高能量。

2. 洋快餐

洋快餐主要以油炸食物为主,存在着“三高三低”,即高能量、高蛋白、高脂肪,低矿物质、低维生素、

低膳食纤维。另外有些快餐的含盐量也真的不低。

3. 汤泡饭

人们在吃汤泡饭的时候往往“囫囵”之间就把米饭吞到肚子里了,米饭没有经过正常频率的咀嚼,容易给胃的消化带来负担。而“胃不和则卧不安”,可能会影响夜间睡眠。

4. 擦锅饭

有的朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩下些油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净,“不浪费”一点油水。而这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易患高血脂。

于 康