



入夏常吃3种米

健脾祛湿、补虚助眠

大家都知道,万物生长离不开种子。不过,除了孕育生命,不少种子还能加工成常吃的各种米,不仅营养价值高,养生作用也不容忽视。今天,小编就给大家介绍3样美味和养生作用兼具的米,入夏时常吃,全家老少都受益。

1

薏米——祛湿健脾

如今正值春夏之交,雨水繁多,天气潮湿,外湿容易侵入人体,这湿气一重,各种问题就容易找上门。人体五脏之中,脾主运化水湿,若脾脏虚弱,湿气便不易排出。因此,要想真正排出湿气,就要健脾祛湿双管齐下才有效。

薏米,又叫薏苡仁、龙珠米,性微寒,入脾、肺、胃经,有清热利湿、健脾补肺的作用。尤其是炒薏米,健脾效果比生薏米更佳,更能达到健脾祛湿的效果。

TIPS:炒薏米时需选用干净的薏米,用文火炒至微黄色,鼓起时取出,放凉即可。成品可略有焦斑,闻起来带有香气。

推荐食谱——薏米芡实粥

- ①准备芡实50g,炒薏米50g,粳米100g。
- ②芡实洗净,提前浸泡2~3小时,粳米淘洗干净。

③将准备好的材料一起放入锅内,加水没过食材约4厘米,大火煮开后,改小火继续炖煮约90分钟即可。

2

小米——补虚安眠

小米也称粟米,中医认为,小米味甘咸,有益肾和胃、除热安眠、助消化、补虚损等作用,十分适合内热者及脾胃虚弱者食用。《本草纲目》中也提到,小米“治反胃热痢,煮粥食,易丹田,补虚损,开肠胃”。

从营养学的角度说,小米含有丰富的维生素B1,居谷物之首,还含有丰富的维生素B2,有助于预防口角炎的发生。

TIPS:选购小米时,以颗粒完整饱满、颜色金黄有光泽、闻起来有小米特有的香气、品尝时味道微甜者为佳。注意:小米性偏凉,气滞者和体质偏虚寒者不宜多食。

推荐食谱——小米玉米糯米粥

- ①准备小米80g,玉米80g,糯米50g。
- ②将小米、玉米、糯米淘洗干净,一起放入锅内煲煮成粥,待粥煮至粘稠,加入少量白糖调味即可。

3

燕麦——降脂通便

说到燕麦,想必大家都不陌生。它凭借自身的“真材实料”,是谷物界里货真价实的“明星”。从营养学的角度来说,燕麦含有丰富的蛋白质,在和禾谷类粮食中排名第一。其中含有多种人体必需氨基酸,不仅含量丰富且配比合理,人体利用率很高。此外,燕麦还含有丰富的维生素和矿物质,可以补充人体所需的多种微量元素。

更重要的是,燕麦中含有丰富的β-葡聚糖,它是一种可溶性膳食纤维,不仅能润肠通便,还有助于降血脂、调血糖,十分适合3高人群食用。市面上燕麦产品那么多,究竟怎么选?一起来看看燕麦营养排名:原生燕麦>传统燕麦>快熟燕麦>即食燕麦>膨化燕麦简单地说,燕麦的加工程度越低,营养保留越完整。想要获取更多的营养,建议选择排名靠前的燕麦食物。

推荐食谱——燕麦红豆粥

- ①准备燕麦50g,红豆30g,粳米60g。
- ②燕麦、红豆洗净,提前浸泡半天,粳米洗净备用。
- ③将浸泡好的燕麦、红豆和粳米一同放入锅内,煲煮成粥即可。

北青

立夏后,这几种病早提防

立夏后,气温“蹭蹭”往上升。与此同时,一些夏季常见病也接踵而至,所以现在开始就得防着点,尤其是有基础疾病的人群,更要增强身体抵抗力。

拉肚子,不一定是肠胃炎

“夏季大量吃冷饮,容易引起腹痛、腹泻等。此外,夏天一不小心吃了不干净、变质的食物,也易患上急性肠胃炎。”专家介绍,急性肠胃炎多表现为恶心、呕吐在先,继以腹泻,大便多呈水样,也会伴有腹部绞痛、发热、全身酸痛等症状。

要注意的是,夏天多发的一种感冒——胃肠型感冒与急性肠胃炎有相似的临床表现,一定要注意区分。“胃肠型感冒以胃肠道症状为主,患者首先会出现恶心、厌食、腹泻、腹胀、腹痛、呕吐等症状,而后出现发烧、咳嗽等感冒症状。”一般症状较轻的胃肠型感冒可以服用藿香正气水或胶囊,而急性肠胃炎,尤其是症状比较严重的患者,要在医生指导下治疗。

管住嘴,远离痛风

“夏天,不少痛风患者不注意忌口,喜爱烧烤配冰啤酒、海鲜,导致痛风复发的非常多见。另外,天热出汗多,加上长时间吹空调,如果不及时补充水

分,排尿少,尿酸水平也会升高。”专家介绍。

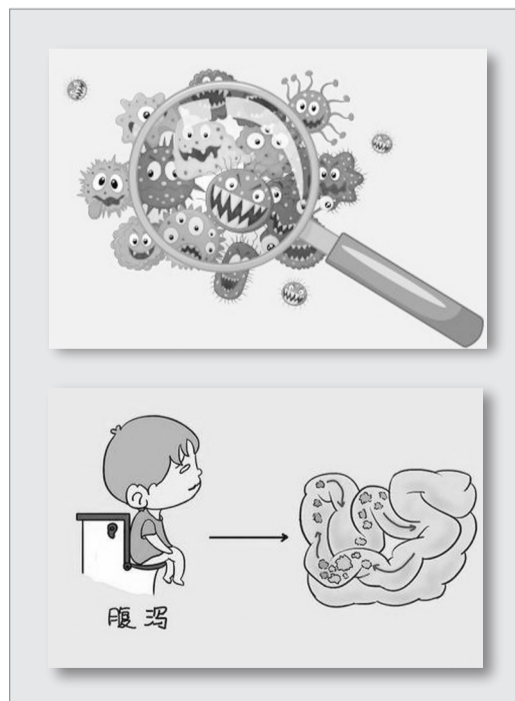
专家同时提醒,痛风是一种慢性代谢性疾病,大多数人进入缓解期往往是“好了伤疤忘了疼”,结果时隔不久,痛风就卷土重来、周而复始。

为减少痛风复发,建议做好以下几点:疼痛缓解并不代表痛风已经痊愈,只要血尿酸控制不达标,还是应该接受降尿酸药物治疗、合理控制饮食。尿酸高的人群,夏天要多喝水,不建议喝浓茶;减少嘌呤含量过高的食物的摄入;酒和饮品最好远离。

低血压要找准病因

夏天,老年人应关注自己的血压波动,某些人要小心低血压的发生。“临床上,一般认为血压长期低于90/60mmHg即为低血压。有些人属于生理性血压偏低,只要没症状,可不干预。如果血压偏低的同时,出现头晕、乏力、晕厥等症状,多属于病理性低血压,应找出病因,对症治疗。”专家介绍。

另外,有糖尿病、中枢神经系统疾病的老人,也容易诱发低血压。通常,一些比较瘦弱的女性,会因为营养不良、血液循环能力较差等原因,天气一热,也容易出现血压偏低的情况。部分高血压患者在夏季可能发现血压有所降低,切不可擅自减药或者换药,应及时咨询医生。病理性低血压的人群,建议夏



天应当适当加强锻炼,增强体质,保证摄入全面充足的营养。容易出现低血压的人,在捡取地上东西时,不要直接低头弯腰,应先蹲下;起身时,缓慢站起。

席少静