

二伏

饮食

有讲究

7月27日起,进入二伏天。俗话说,头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋。入伏之后,恰逢阴雨天气,在闷热潮湿的“桑拿天”中,人们往往食欲不振,疲乏无力,有些人甚至产生了“苦夏”的症状。“三伏天”的饮食习俗很多,实际上,这其中颇有讲究。

1.饮食习俗

三伏天吃鸡 可去湿强身

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的这种吃法其实是为了使身体多出汗,排出体内的各种毒素。

杭州一带有“头伏火腿二伏鸡”的说法。中医认为,火腿有健脾开胃、生津益血的功效。火腿一年四季都可以吃,但是夏季吃为最佳。火腿营养丰富,食之不腻,能增进食欲,和冬瓜烧汤,既有营养,又防暑祛病。

南昌“头伏吃鸡二伏鸭”,湖南与江西比邻,头伏也是吃鸡。相对来说,江西、湖南人三伏天养生吃鸡倒是很有几分科学根据。

民谚云:“起伏吃只鸡,一年好身体。”三伏天里人的体能消耗较多,须适当补充营养。在炖鸡时可适量加入生姜,生姜性温,可以调节人体在夏季内外的温差,使得人体适应外界环境,起去湿强身的作用。

“彭城伏羊一碗汤,不用神医开药方”。“伏羊节”是徐州的传统节日。于每年入伏之季,即初伏之日开始,在之后的一个月里,徐州百姓集聚在各个酒店、饭庄、羊肉馆、烧烤摊,吃羊肉,喝羊肉汤,故曰吃伏羊。在伏天吃羊肉对身体是以热制热,排汗排毒,将冬春之毒、湿气驱除。

总之,三伏天吃饭的众多讲究,都是以热制热,排汗排毒,将冬春之毒、湿气驱除为目的的食疗。

2.追本溯源

二伏面习俗 三国已有之

“二伏面”的习俗可以追溯到三国时期,《魏氏春秋》记载,何晏“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然”,这里的“汤饼”就是热汤面。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中说:“六月伏日食汤饼,名为辟恶。”大热天吃热汤面似乎很难让人接受,但古人认为此时吃热汤面可以排毒辟秽。

伏天正好在小麦收割之后,用小麦磨成的面粉做热汤面吃,营养丰富,味道鲜美;吃后出一身汗,通过发汗达到驱邪排毒的效果。伏天吃面不仅营养更为均衡,还可以消除伏天容易出现的一些病症,有利于帮助人们平稳度过难熬的暑期。

三伏天温度高,大量出汗会损失不少B族维生素和钾、钠等矿物,和大米相比,面粉中的蛋白质更高一些,B族维生素和多种矿物质也比精白大米约高出一倍,所以相对而言,吃面更有利于补充营养。此外,面食好消化吸收,这也是夏季吃面的一个原因。

另外,热汤面有三个好处。第一是吃面的时候能喝汤,使得溶解在面汤中的营养元素不会被浪费掉。第二是汤面温度较高,能让胃肠血管扩张,血液循环加快,这也就让内脏的散热加快,从而让人感觉更凉爽。第三,热汤面软乎,容易被消化,对养护脾胃很有意义。



3.吃面诀窍

时间选中午 温乎最合适

随着社会的发展,全国各地饮食交流越来越多,网络兴起之后,网上更是有了“中国十大面条”的说法。据记者了解,其中包括武汉热干面、北京炸酱面、山西刀削面、河南烩面、兰州拉面、杭州片儿川、昆山奥灶面、镇江锅盖面、四川担担面、吉林延吉冷面。这样一来,人们对于二伏吃面的选择范围就扩大了不少,大家可以根据个人喜好进行选择。

不过,以面条为主食时,不要局限于仅仅吃面条,最好要连汤一起喝。因为面粉中有些维生素会溶于水中,吃面要喝点面汤才是营养最全以及让肠胃最舒服的做法。

除了喝热汤面,还可以吃过水面。将煮好的面条用凉水过出,拌上蒜泥,浇上卤子,不仅刺激食欲,而且“败心火”。

需要提醒的是,不应为了贪图凉爽和刺激吃过凉或过热的面。太热的面对食道会有损伤,太凉则不利于消化吸收,大部分时间,吃碗温乎乎的面最合适。

在吃面时间的选择上,中午吃面更符合中国俗语说的“早吃好,午吃饱,晚吃少”的原则。早上一般应该吃些蛋白质含量较高的食品,晚上吃面则不利于消化吸收。

4.吃面讲究

不同的面 食疗效果不同

很多时候,人们在吃面时都会弄一些“菜码”或者是拍黄瓜等凉拌菜搭配着吃。在搭配选择上,要想能充分地给伏天中的人们补充营养,最好是搭配油菜、小白菜、黄瓜、绿毛豆、胡萝卜丝、肉、鸡蛋、豆腐干等。

值得注意的是,配菜中要有一些富含蛋白质的东西,这样可以补充蛋白质。面条种类可以多种多样,绿豆面、杂豆面、荞麦面、玉米面等都可以。

吃面条要根据体质来吃,才能在享受美味的同时保证健康。炸酱面是几种风味面中营养搭配最合理的。

平时应酬较多的人,喝酒后最宜吃碗阳春面,不仅解酒,还能起到养胃补身的功效。而且由于阳春面口味清淡,老年人和儿童都适合吃。

兰州拉面,牛肉补气,有驱风寒之功能,又佐以生葱、生蒜、香菜等调味,味重油多,所以有滋阴补肾、强身壮体等功效,比较适合体弱、气喘的人食用,能起到抗疲劳作用。

刀削面由于制作工艺的差别,面较硬且不易消化,所以青年人可以多尝试,而老年人不宜多吃。而且吃刀削面时,可以不采取传统的酱料,加一些鸡丝、肉丝、青椒丝和胡萝卜丝,使营养更均衡。

5.食谱推荐

炸酱面

材料:葱、姜、黄酱、猪肉丁、黄瓜、豆芽等时令蔬菜

做法:将黄瓜、豆芽等时令蔬菜切好或煮好,做成菜码备用,蔬菜可以根据个人喜好进行选择;将肉丁及葱姜等放在油里炒,再加入黄酱炸炒;面条煮熟后捞出,浇上炸酱,拌以菜码,即成炸酱面。

番茄鸡蛋面

材料:西红柿、鸡蛋、青菜

做法:西红柿洗净后去皮切块,将鸡蛋打散、青菜洗净备用;锅内放油,油热煸香葱花,放入西红柿块煸炒出红油后,放入适当的盐和水;水滚开后放入面条,煮制面条变半透明放入打散的鸡蛋成蛋花,放入青菜,最后出锅前点少许香油即可。

葱油拌面

材料:香葱、大蒜、猪肉丝

做法:葱白切丝、大蒜切片,用小火煸炒后,捞起葱蒜,热油倒在碗里备用;锅内留适量的葱油,改成大火,放入肉丝煸炒至变色,然后加入两勺生抽、半勺老抽、一勺白糖、一勺黄酒,然后加入适量的高汤或者清水熬煮;用另一个锅煮熟面条,捞出沥干水分,加入一勺葱油拌匀后,淋上酱油肉丝,再撒上葱花即可。

据新华网

夏季不宜做白内障手术？走出白内障手术误区

白内障是老年群体最常见的一种致盲性眼病,但关于白内障的一些误解却甚嚣尘上,“夏季天气热,出汗多,不宜手术”“白内障成熟了再做手术,拖一拖没关系,等天气凉快了再说”,真相真的如此吗?

随着白内障超声乳化及飞秒激光技术的成熟运用,手术更微创、恢复更快,一般

患者在术后第二天视力即有显著提升。手术后只要遵循医嘱,初期避免剧烈运动,这些风险都是可控的,因此白内障手术是没有季节限制的。如果白内障拖延不治,过于成熟的白内障反而会增加手术难度,影响手术效果。

衡阳爱尔眼科医院目前开展的白内

障焕晶“无刀”手术,利用同步国际的飞秒激光技术代替传统手术刀,并采用多功能人工晶体,治疗白内障的同时解决老花眼、近视、白内障等一系列视觉问题,满足远、中、近视力要求,让你实现高品质的晚年生活。

为帮助更多患者了解和治疗白内障,7

月28日上午9点,衡阳爱尔在6楼会议室举办“白内障眼健康知识大讲堂”,手术专家现场讲解白内障防治知识,解密焕晶白内障手术技术,现场预约白内障手术享受最高2000元优惠!诚邀老年朋友及家属报名参加。报名热线:8239955。