

夏天到 如何吃瓜消暑又健康?

民间有句谚语:春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。

炎炎夏日,瓜果成了大家必不可少的选择,既能补充水分,又可以防暑降温。但是,夏季吃瓜也是有讲究的,哪些瓜多吃有益,怎么吃,一起来了解一下吧。

据新华网

01 西瓜

● 好处

- 作为消暑神器,西瓜清爽甘甜,清热解渴,几乎没有人不爱它。西瓜是消暑、解渴、利尿之佳品,民间有“天然白虎汤”之称。



➤ 注意

西瓜性寒,属于“生冷食品”,吃多了伤脾胃,引发食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降,以及腹胀、腹泻等。

有蛀牙与遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者不宜吃冰西瓜。此外,感冒初期者、口腔溃疡患者也不宜吃西瓜。

02 苦瓜

● 好处

- 富含奎宁,帮助消炎退热、清心明目;富含苦瓜甙,有利于健脾开胃,增长胃口;富含维生素C,预防坏血病。



➤ 注意

苦瓜生食性寒,因而脾虚胃寒者不宜生吃。

孕妇应慎食。

03 冬瓜

● 好处

- 冬瓜性寒味甘,清热生津,避暑除烦,在夏日服食尤为适宜,常用于水肿和体虚浮肿等。冬瓜中的粗纤维,能刺激肠道蠕动,使肠道里积存的致癌物质尽快排出。



➤ 注意

冬瓜性寒,脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛者忌食生冷冬瓜,月经来潮期间和寒性痛经者忌食生冬瓜。

04 丝瓜

● 好处

- 丝瓜有很好的清热解毒、去火清燥的功效。所以在夏季的时候可以做清淡一点的丝瓜汤,有很好的清热解暑的功效。



➤ 注意

丝瓜性寒滑,肠胃寒的人应少吃,避免腹泻。丝瓜络有活血作用,女性月经期间避免食用,以免引发出血增多。

05 南瓜

● 好处

- 作为“滋补第一瓜”,南瓜是一年四季都可食用的温补类食材。南瓜高纤维低热量,南瓜中的β胡萝卜素可抗衰防皱,还可转化为对眼睛有益的维生素A。



➤ 注意

南瓜也有可能成为过敏原,所以对南瓜过敏的人不宜吃南瓜制品。

南瓜性温,多吃会助长湿热,所以胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃,同时患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者忌食。

06 黄瓜

● 好处

- 黄瓜含有胶质、果酸与生物活性酶,可促进机体代谢,能治疗晒伤、雀斑与皮肤过敏。经常食用有利排泄胃肠内不良物质,对降低胆固醇有益。



➤ 注意

黄瓜与含油脂高的食物搭配食用不是十分妥当。由于黄瓜性味甘寒,经常使用来生食,和油脂相遇,会增添其滑利之性,可能引发腹泻,所以不宜同食。

益生菌竟能对付这些病 你吃对了吗

现在市面上常见的酸奶饮品,包装上往往写着“添加‘益生菌’”。大家都知道益生菌是好东西,那么它到底对我们人体有哪些帮助呢?其实,除我们常说的调理便秘、腹胀及消化不良外,它还对很多疾病有着治疗作用。

不过,究竟什么是益生菌,不同人群该如何选择益生菌,益生菌究竟是如何发挥作用的,使用益生菌时又有哪些注意事项?今天来为您一一解答。

快看看 你的食物里有益生菌吗

“益生菌是活的微生物,当摄入充足的数量时,它会赋予宿主某种健康益处。”这是在2001年由联合国粮食及农业组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)共同定义的。

如果你食用的酸奶制品、饮料或药物中含有以下成分,那么你就是在使用益生菌了,如乳杆菌、双歧杆菌、肠球菌属、芽孢杆菌、酪酸梭菌以及酵母菌等。以上这些菌属也是我国卫生健康委批准可应用于人体的益生菌。

益生菌在人体中又是如何发挥作用的?可能通过以下四个途径:

- 1.拮抗致病菌生长,促进生理活菌生长,如地衣芽孢杆菌、蜡样芽孢杆菌活菌等;
- 2.直接补充正常生理活菌,抑制致病菌,如屎肠球菌、枯草杆菌、粪链球菌等;
- 3.形成肠道黏膜生物屏障,如双歧杆菌、乳酸菌素等;
- 4.降低肠道pH值,抑制致病菌,如乳酸乳杆菌、嗜酸乳杆菌和乳酸链球菌等。

如患者使用益生菌联合治疗时,应尽量选择作用机制不同的益生菌联合。如果重复使用作用机制相似的益生菌,不仅不会增加治疗效果,反而可能还会增加不良反应的发生概率。

对付这些疾病 需不同益生菌联手

益生菌除可治疗腹泻、便秘、腹胀及消化不良外,是否还有其他的治疗功能呢?不同人群该选用哪种益生菌呢?

腹泻病 腹泻病是益生菌临床应用最多的疾病。对轮状病毒等病毒性肠炎,推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌和布拉氏酵母菌等。抗菌药物相关性腹泻则推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、粪链球菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和布拉氏酵母菌等益生菌。艰难梭菌感染引起的伪膜性肠炎,使用布拉氏酵母菌治疗有更有可靠的证据支持。

慢性腹泻 在排除特定病因以外,可使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和布拉氏酵母菌等治疗。

非酒精性脂肪性肝病和代谢性疾病 长双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌可改善非酒精性脂肪性肝病患者的临床检验指标。鼠李糖乳杆菌

不仅可以用于成人非酒精性脂肪肝病,而且还可以使儿童非酒精性脂肪性肝病的检验指标得到改善。

肝硬化 推荐使用含双歧杆菌、乳杆菌及肠球菌等制剂作为辅助治疗。以上益生菌可抑制致病菌的生长定植,维持肠道正常微生态平衡。对肝硬化合并自发性腹膜炎患者,推荐使用地衣芽孢杆菌、双歧杆菌、乳杆菌等,有利于减少肠道毒素的吸收。肝硬化合并肝性脑病患者,则推荐使用酪酸梭菌、双歧杆菌、乳杆菌等益生菌,通过减少肠道氨类和吲哚物质的产生降低血氨和假性神经递质水平,改善肝性脑病患者症状。

肠易激综合征 益生菌可以缓解患者腹胀、胃肠胀气的症状,建议尽量选取乳杆菌、双歧杆菌等人体原籍菌较为安全有效,并且根据患者病情适当调整剂量。

炎症性肠病 包括溃疡性结肠炎和克罗恩病。建议使用枯草杆菌、屎肠球菌、双歧杆菌等益生菌,这些益生菌作为炎症性肠病的辅助用药还是有一定临床疗效的。

乳糖不耐受 双歧杆菌、乳杆菌和嗜热链球菌含有β—半乳糖苷酶,在肠道中能够分解乳制品中的乳糖,减轻或减少乳糖不耐受患者腹泻等症状的发生。

幽门螺杆菌相关性胃炎 根除幽门螺杆菌的同时,补充布拉氏酵母菌可能会提高根除治疗率,降低副作用,减少抗菌药物相关性腹泻的发生。乳酸杆菌、双歧杆菌及酪酸梭菌等可能也具有一定疗效。

益生菌 不能与这些药同服

在使用益生菌时,还有一些注意事项:

- 1.需使用温水或温牛奶送服,避免水温过高,影响益生菌活性;
- 2.以下药物应避免与益生菌联合使用,如必须联合使用应至少间隔2小时,包括常用制酸药(包括奥美拉唑、雷贝拉唑、泮托拉唑及雷尼替丁等)、抗菌药物(头孢菌素、左氧氟沙星、莫西沙星等)、枸橼酸铋钾、蒙脱石散、医用活性炭等能抑制、吸附、杀灭或减弱益生菌疗效的药物;
- 3.大部分益生菌制剂及酸奶最佳保存温度为2℃—8℃,且应注意避光;
- 4.需要特别注意,只有一少部分益生菌制剂可常温保存,包括:益君康(复方嗜酸乳杆菌)、妈咪爱(枯草杆菌二联活菌)、整肠生(地衣芽孢杆菌活菌)、常乐康(酪酸梭菌肠球菌二联活菌散)等等,但也应注意避光和避湿。

药师提醒:任何药物的选择都应该个体化,益生菌同样如此,这样才可能使药物治疗的获益达到最大化,并减少不良事件的发生。

据新华网