

6款消暑粥 助您清凉度夏

爱吃烧烤却担心致癌？降低患癌风险有妙招！



夏日，喝饮料和吃烧烤是不少人的“标配”，在下班后或者周末，喜欢与三五好友聚在一起吃美食。担心吃烧烤食品容易致癌，但又忍不住想一尝美味该怎么办？本报为你提供一些“妙招”，让你采取一些措施可以尽量减少食用烧烤食品的致癌风险。

1、将烧烤架清洁干净。因为食物烧焦的部分会累积在烤架的格栅上，而这些烧焦的物质正是你需要避免食用的部分。使用小苏打或锡纸团擦洗都是清洁烤架的有效方法。

2、尽量选择瘦肉烧烤。烹饪瘦肉意味着能减少油脂滴入烤炉从而产生烟雾，也就意味着产生多环芳烃(PAHs)的可能性更小。烧烤时尽量选择用鸡肉和鱼肉来代替猪肉，他们含有较低水平的氨基酸，因此不会导致杂环胺(HCAs)大量产生。此外，鱼肉更胜一筹之处在于其烹饪时间通常较其他肉类要短，从而可以减少致癌物产生，所以高温烹调的时间应该是越短越好。

3、肉类上烤架前先用其他方式烹饪。如果可以的话，可以选择先将肉类用其他方式烹饪，最后一步再将其放到烤架上烧烤。或者，如果你真的只想使用烤架，那么尽可能用较低的温度慢慢烤。因为HCAs在华氏325度(165摄氏度)以上才会产生，所以如果你能将温度保持在这个温度之下就很安全了。不过，一定要使用温度计检查肉类是否达到了合适、安全的温度，因为未烤熟的肉类同烧烤带来的致癌风险一样高。

4、去掉烧焦的部分。据美国国家癌症研究所的研究显示，吃之前去掉烤肉上烧焦的部分能够减少人类与上述两种致癌物质的接触。

(本报综合)

时觉得饱了，但很快又饿了。长此以往，人会因能量和营养摄入不足而营养不良。

所以喝粥也要注意均衡营养，将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等。

2.冰粥并不可取
冰粥是夏天的热卖食品，但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。冰粥喝多了不仅会使人体的汗毛孔闭塞，导致代谢废物不易排泄，还有可能影响肠胃功能。

3.糖尿病人喝粥要适量
陈霞飞认为，糖尿病患者一般更容易饿，而且粥具有消化快的特点，所以很容易让人吃了很快又想吃。

粥本身在短期内还容易被身体所吸收，导致血糖迅速升高，或者波动过大。建议糖尿病患者要适量喝粥，每次一小碗即可。

4.胃不好的人适量喝
不少人认为粥养胃，但事实上，这种观点并不全面。

因为喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进可以帮助消化的口腔唾液腺的分泌；而且含水量偏高的粥在进入胃里后，会起到稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，使胃运动缓慢，这同样不利于消化。

因此胃病患者不宜总是喝粥，而应选择其他容易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进消化。

(据《生命时报》)

一到夏天，炎热的天气总让人食欲不振。粥不仅能填饱肚子，还有味道香甜、容易消化等优点，因此，受到不少人的喜爱。

夏天喝粥更消暑

天气一热，很多人就习惯于坐在空调房里，吃冰冷的食物消暑。夏天吃太凉的食物只会一时缓解，并不能真正消暑。

夏天阳气最盛，人体新陈代谢旺盛，损失津液水分较多，最易伤津耗气。此时的饮食应以清淡、易消化为主，不要过多地吃冰冷、油腻食物。

如果这时候能喝一些粥，可以补充身体需要的水分，还可以通过搭配丰富的食材，达到滋补身体、预防疾病的功用。

粥具有温、软、淡、香、黏等特点，便于吸收，又保护胃黏膜，增添津液。

特别是粥熬好后上面漂浮着的一层黏稠的物质，中医里称为“米油”，具有很强的滋补作用，甚至可以和参汤相提并论。

专家推荐 6大养生粥

1.西瓜皮绿豆粥

西瓜皮有利尿作用，还可清热解暑。绿豆能够清热散火、防署解毒，还是养脾胃的良品，具有清热解暑、利尿消肿的功效。

做法：先将大米放入锅中用旺火

烧开后，改用小火煮至六成。再将丝瓜洗净去皮，切成豆粒大的块加入粥中，煮到瓜烂粥熟即可食用。

5.苦瓜菊花粥
苦瓜有一种独特的苦味，能抑制过度兴奋的体温中枢，可清热解毒、清心明目。菊花性凉而味甘苦，具有清热疏风的功效。此粥可消暑热，有中暑烦渴症状的人不妨多吃些。

做法：将大米和菊花洗净入锅煮至水开，把苦瓜去瓤切成块后，同冰糖一起加入锅内，用小火煮至米烂粥稠即可。

6.荷叶莲藕粥
莲藕味甘多液，夏天多吃些能增进食欲；荷叶性凉，它独特的清香能够消暑利湿、散瘀止血。

因此，荷叶莲藕粥具有清热解暑、降压降脂的功效，能缓解夏季暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等症状。

做法：先将荷叶洗净切碎后，放入锅内，水烧开后捞出荷叶，汁留下，再将莲藕切成小粒，与大米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后即可食用。

粥再好，也避开以下几个误区

1.三餐不能总喝粥
粥属于流食，在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”，吃

法是做粥或蒸饭。

吃猪肝获取维生素B2。含维生素B2丰富的食物有猪肝、猪肾、牛奶、杏仁(甜杏仁，非巴旦木)、小麦胚芽、粗粮。猪肝不仅维生素B2含量丰富，维生素A、铁、锌、硒含量也丰富。但由于肝脏是解毒器官，所以很多人担心会摄入毒素而拒绝肝脏，我们可以通过购买新鲜猪肝、流水冲洗、高温蒸煮或急火快炒、少吃等方法减少毒素；从减少毒素又获得营养的角度来说，《中国居民膳食指南》建议每月摄入2~3次，每次25克左右。

2.白肉中维生素B6含量更丰富。维生素B6主要存在于肉类、肝、蛋黄、全谷类食物、蔬菜和坚果中。但是维生素B6在植物性食物中的形式复杂，利用率低。因此夏季素食者更易缺乏维生素B6。肉类中白肉(鸡肉、鱼肉)维生素B6含量更丰富。《中国居民膳食指南》建议每天摄入畜肉40~75克，由于畜肉饱和脂肪酸含量较高，会增加心脑血管疾病发病率，因此建议每周可以吃4次禽肉、2次畜肉，每次禽肉的量为40~75克。

3.维生素B1最丰富的食物为小麦胚芽。维生素B1丰富的食物来源是小麦胚芽、葵花籽仁、花生、黑芝麻、瘦猪肉，其次为粗粮。小麦胚芽是小麦种子的精华，维生素B1的含量居各种食物榜首，高达3.5毫克/100克。小麦胚芽不饱和脂肪酸和维生素E含量丰富，比较怕氧化，所以尽量买独立小包装，放在冰箱中冷藏储存，烹饪时建议等粥和饭做熟后撒入小麦胚芽，搅拌均匀即可。粗粮是指精白米以外的五谷杂粮，如燕麦、荞麦、藜麦、玉米、小米、高粱等，五谷杂粮最常见的

缓解夏季各种不适，从补充B族维生素开始

苦夏来临，大量出汗是再平常不过的事情。出汗不仅丢失钾、钠等无机盐，更丢失大量B族维生素。高温带来的基础代谢增加也会增加B族维生素消耗，所以身体的各种不舒服归根结底跟B族维生素丢失密切相关。

维生素B1丢失，胃肠蠕动缓慢、腺体分泌减少，食欲降低；维生素B6丢失影响γ-氨基丁酸的合成，影响情绪镇定，从而易引起焦躁失眠；维生素B2丢失会影响能量代谢过程，引起疲乏无力。缓解夏季各种不适，从补充B族维生素开始。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我学习 我践行