



“网红”秋葵食用有禁忌

应避免与寒性食物搭配，以免导致胃脾虚寒加重，引起腹泻等情况



秋葵又被称为羊角豆、毛茛，作为现下的“网红”营养蔬菜，秋葵被认为是一种高级食材，经常食用可以让人体保持健康。

实际上，秋葵在南方少见，但也不是北方菜，它来自非洲的埃塞俄比亚、印度和西非地区。网传秋葵能降压、降血糖。它真的有这么神奇吗？

禁忌

不能和寒性食物搭配

了解过“网红”秋葵的好处后，同时也要掌握它的一些“禁忌”。

首先秋葵本身属寒性，因此在饮食搭配上，应避免与寒性食物进行搭配，以免导致胃脾虚寒加重，引起腹泻等情况。

秋葵尽管好处很多，但是也应该适量食用。吃多了除了会加重体内的寒邪之外，还会导致一系列的问题，例如腹胀腹泻以及消化不良。

此外，秋葵当中含有的黏液蛋白还有表面的细小绒毛都是致敏物质。因此如果第一次食用秋葵便出现了过敏迹象，那么一定要尽快就医，之后不要再吃秋葵。

(据新华网)

备战高考 饮食调养有诀窍

高考近在眼前，学生加紧备考的同时，家长们也捏了一把汗。不能替孩子学习，家长们只能在照顾考生这一点上下功夫。衣食住行样样精心准备，务必要让孩子心无旁骛地迎接人生中最重要的这次考试。

记者梳理出几点饮食、调养及疾病预防上的注意事项，希望能有所帮助。

饮食建议 主食以燕麦等粗粮为主

许多家长以为多吃些高蛋白的食物就能补脑，于是餐餐大鱼大肉，蔬菜水果反而吃得很少。

很多考生习惯熬夜复习，临睡前饿了又吃大量的夜宵，有的还爱吃一些难消化的煎炸食物。睡前吃多了不易消化的食物会影响脾胃，进而影响到睡眠。

考试当日和考前的膳食是有一定区别的。豆制品中富含优质蛋白，其氨基酸构成比例适合人体吸收利用，是考前需要补充的重要营养素，不会对身体带来负担。所以像早餐可以吃点

豆花、豆浆等豆制品。

考前学生的主食继续吃米饭？其实，应以粗粮为主，如燕麦、荞麦、玉米、红薯、土豆等。它们富含B族维生素，能提高食欲，保证营养摄入均衡；考生考前的生理状态容易出现波动，粗粮能稳定考生考前的血糖水平。

临近高考，暑意正浓，很多考生贪图一时的凉爽，常喝冷饮。生冷寒凉性的食物食用过多的话，特别容易伤脾胃，脾胃功能一差，对食物的吸收能力就会下降。临近高考，一定不能贪凉喝太多冷饮，建议多喝温开水。

调养宝典 重视健脾益气的饮食

专家提醒，相比在考前给考生服用各种营养品和保健品，近段时间提前通过适当调理为考生身体“加油”，更有助于在考试时拥有良好的身体状态。

中医认为思虑伤脾胃，久之可导致脾气虚弱，出现不思饮食、食后饱胀等消化不良症状。用脑过度可出现心悸失眠、健忘多梦等症状，还会出现头晕、健忘。所以迎考期间饮食调养的原则要以养心益智、健脾益气为主。

首先要重视健脾益气的饮食：可选用家禽类、鱼类、山药、茯苓等，在食疗中配成山药炖鱼、香菇鸡、枸杞鸡、荷叶包鸡、归参鸡、桂圆童子鸡、莲子鸡、百合香酥鸡等。

其次是重视养心的饮食：可选食莲子、桂圆肉、胡桃肉、百合、大枣等。最后，适当补益。在各种菜肴中根据考生的需要还可以选加一些补益中药，如黄芪、黄精、枸杞子、生晒参煮成药膳，有利于考生心、脾的补益调理。

健脑汤水 核桃瘦肉炖汤可常饮

以山药、鸡内金、瘦肉等材料烹制的考前调和养神汤具有健脾、和胃平肝、益肾安神健脑等功效，非常适合考前饮用。

以核桃、瘦肉等材料烹制的益智培元汤则有固肾、养血、益智的功效，由于作用平和，普遍适合考生日常饮用。

海参瘦肉汤具有补肾益髓养血、提高记忆力的作用。高强度的复习需要海量的记忆，海参可抗疲劳和增强免疫力，清补而不燥。

鳕鱼鳔猫爪草汤有清热解暑、化痰散结的功效。比较适合体质偏热，脸上爆痘痘，经常出现咽喉肿痛、慢性咽

炎的考生。

松茸菌元贝汤可强精补肾、恢复精力、益胃补气、强心补血、健脑益智、理气化痰，可提高免疫力，非常适合体质较弱、容易患感冒的考生。

以玉竹、沙参、瘦肉等烹制的清心降火汤，由于可清降心火、滋阴养心，非常适合心烦不宁、咽干口渴、大便干结的考生饮用。

灵芝、百合、瘦肉等烹制的养心安神汤可滋肾养心、安神除烦，适合心烦失眠、经常熬夜、抵抗力低的考生。

健脾消积汤则以鸡内金、咸鸭肾、瘦肉等烹制，可健脾消积，开胃消食，适合内有积滞、食欲不振的考生饮用。

疾病预防 充足睡眠加适量运动

临近高考，眼下风热感冒高发，气温升高是引发风热感冒的重要诱因。同时还应注意其他诱因因素，比如，考前复习过度疲劳、体质下降等，导致全身或呼吸道局部防御功能降低，上呼吸道或外界侵入的病毒和细菌可迅速繁殖，更会给风热感冒以可乘之机。

尽管考前时间比较紧张，考生们还是要为了自己的身体适当做出一些取舍，否则带病上考场很容易影响发挥。

如预防、治疗“热感”，应保证充足的睡眠。当然，在适当休息后还应配合适量的运动。减少用空调的时间，因为室内外温差大、室内通风又不好，很容易引发感冒、发热。

此外，保持良好的心境，可提高免疫功能，在一定程度上起到预防

热感冒的作用。

相信很多家长都注意到，大考临近，有的考生已开始出现焦虑情绪。

中医认为，考生之所以容易出现紧张和情绪不稳的现象，多因肝气郁结所致。当肝郁不舒时，就会出现紧张、头晕头痛、胃痛、腹泻、尿频等问题，女生也会发生月经不调的现象。考生长时间备考，经常熬夜攻读，易出现肝郁化火、阴虚内热的症状，如口干舌燥、失眠心悸、头晕健忘、眼睛疲劳等现象，严重者甚至有口舌生疮、牙龈肿痛、便秘等。

如果考生出现考前明显焦虑、情绪不稳定、难以集中注意力等症状，可服用柴胡疏肝汤等中药以健脾安神、疏肝解郁；也可以试试睡前热水泡脚，放松心情；或推拿减压，舒缓紧张情绪。

应对失眠 睡眠时尽量放下心中包袱

考前失眠综合征似乎是很多考生都会遇到的问题，一到考试心理就过于紧张，无法安心入睡，最终影响考试发挥。那么，如何应对考前失眠呢？

首先，学会保持平常心。不要刻意去关注自己的睡眠质量，在睡眠时要尽量放下心中的包袱，树立学就是学、休息就是休息的观念。在睡前一小时内，不要做太难的习题，也不要思考一些会引起情绪波动的问题。

其次，系统安排自己的学习，不要受他人的影响，不要与别人比学习时间的长短，而要比学习效率。

按生物节律安排学习内容，要在精力比较充沛的情况下决定学习时间，有条不紊地安排学习和生活。在身心状态良好的前提下，可以根据实际情况适当加长学习时间，但如果影响了白天的学习效

率，就要马上适时调整。

第三，学会调节自己的睡眠。如果夜间睡眠不足，质量不高，可以通过次日的午睡来调节。午睡的时间不宜过长，一般10分钟到半小时最宜。

另外，关注一些睡眠的“细节”也很重要，比如良好的睡眠环境、宽松柔软的睡衣等，睡觉时尽量避免将双手放在胸前，选择右侧卧位。考生不应整天只埋头复习，可根据自己的体质状况选择喜爱的运动项目，比如慢跑、快走、打球、游泳、爬山等等。运动可以帮助调节情绪，对防治失眠大有益处。

除此之外，切勿服用安眠药、保健品等药物，尽量避免考前食用过多的提神食品，可以听听轻音乐，不要胡思乱想，闭上眼睛、放松心情让自己尽快入睡。

(据新华网)

选购抽油烟机看五参数

在选购抽油烟机之前，我们要看看自己家的户型。如果是大户型可以选择外置的抽油烟机；小户型则选择内嵌式或其他体积小的抽油烟机。一般来说，选购抽油烟机时，以下五个参数需要特别注意：

风量 风量越大，意味着排油烟的速度越快，溢出罩外的油烟气体就越少。但是，过大的排风量会带走过多的热量，影响烧菜的火候，也会产生很大的噪音。根据国家标准，风量值要≥10立方米/分，而我国民用公共烟管设计一般能容纳15立方米/分的排风量，所以选择风量在15立方米/分上下的抽油烟机就足以应对国内的厨房情况了。需要注意的是，商家标注出的是风量值的极值，并非日常平均能够达到的风量值。

风压 风压是指抽油烟机的排风量达到7立方米/分的静压值，风压值越大，抽油烟机抗倒风能力越强，向外排烟效果越好。一般风量越大，风压就越大，两者可以配合参考。

全压效率 这是一项衡量抽油烟机电机功率与风量转换效率的指标，全压效率越高的越划算。

噪音值 国内的抽油烟机多采用多叶离心式风机，产生的噪音很大。购买抽油烟机时要注意噪音值是否在70分贝以下，最好能够到实体店当场试听一下。

清洗 为了方便清洗，各大品牌抽油烟机有了自动清洗、免拆洗等种种名头，但是这些并不能完全省去清洗步骤。比如自动清洗虽然方便，但仍会有大量油污积攒在机器内部，长时间下来会造成机器的磨损，降低使用寿命；而免拆洗指的是内部涡轮无需拆洗，但滤网仍然要清洗。另外，抽油烟机的材质也对清洁难易度有影响。无论是哪种清洗技术，必须定期对抽油烟机进行清洗，而且应该找专业的售后来洗。最好不要自己拆洗，因为容易影响抽油烟机叶轮的平衡性。

(据《大众卫生报》)

天热吃空心菜清热解毒

现在正是空心菜大量上市的季节。中医认为，空心菜味甘，性微寒，能清热凉血、利尿除湿、解毒，可用于血热所致的鼻衄、咳血、吐血、便血、痔疮出血、尿血；热淋、小便不利或妇女湿热带下；野菌中毒者以及疮肿、湿疹、毒蛇咬伤。

空心菜属于寒性食物，适当吃些可治疗热性疾病。比如上火时，可以把空心菜捣成汁，加开水服用，还可以加一点糖。此外，吃空心菜还可以促进肠胃蠕动，改

善便秘。

挑选空心菜时，叶子越宽大的越新鲜脆嫩。同时，要挑选无黄斑、茎部不太长的。注意烹调加热时间不宜太长，否则会使空心菜颜色变差，营养受损。最好把茎和嫩叶分开吃。嫩叶适合急火快炒和凉拌，和腐竹、豆腐、鱼、肉末、芝麻酱等一起吃能使营养搭配更为合理。茎则可以切成了，与黄豆、豆渣等一起炒，口感独特，营养丰富。

(据红网)

中药零食虽好，但不可乱吃

医生提醒：消费者要根据自身体质选择适合的产品

龟苓膏、凉茶、雪蛤膏……只要孩子想吃，家长毫不吝啬地买。在家长看来，这些食品中有许多补益身体的中药，至少“吃起来应该无妨”。

医生表示，中药零食中，药的成分不是很多，但经常食用也会对身体产生影响，市民要根据自己的体质选择适合的中药零食。

凉茶败毒泻火也不宜常喝

进入夏季，赵蓉从药店配了一大包凉茶，每天熬煮、凉置，然后给孙子装上一大水壶，带到学校长期当水喝。“这是老一辈传下来的做法，夏季容易上火，小朋友多喝些凉茶，败毒、泻火。”她这么认为。殊不知，过量喝凉茶会损耗人体阳气。

记者走访了的一些药店、零食专卖店，发现许多中药零食颇受消费者青睐。从这些中药零食的功效来说，主要有清热祛火类、滋补保养类，它们大都与各种食品混放在一起，没有进行特别的标识，消费者认为“有中药成分的零食比一般零食健康”，所以青睐有加。

药食同源致消费者难区别

记者从长沙市食药监部门了解到，目前市民普遍了解的中药零食，其中的

“中药”大都为药食同源的原料。像阿胶、佛手、肉桂、薄荷等，既是药物，又将食物赋以药用，这些药食同源的材料作为原辅料进行生产时，普遍是没有限量要求的。像市场上出售的龟苓膏大多执行地方食品生产标准，像某款龟苓膏，主要原料为黑凉粉（或凉粉草水提取液加食用淀粉）、茯苓、龟等，茯苓是种既是食品又是药品的原料。

此外，原来公布的101种药食同源的原料中，有一部分是可以作为保健食品进行加工生产的。记者看到市面上有一款金银花枇杷糖，具有薄荷味，口感清凉。其执行的生产标准是Q/HY生产标准，即保健品生产标准，其主要原料为金银花提取物、枇杷提取物、白砂糖、薄荷脑等，突出的是清咽保健的功能。

体质不同适宜的中药零食不同

“肯定有好处，反正吃不坏”，这种跟风心态下，人们对于中药零食的食用类型和食用量，毫无顾忌。某医院中医科吴丹博士认为，中药本身就没有一种适合所有人的药方，含有中药成分的零食同样如此，尽管中药含量并不是很多，但经常食用会对身体产生影响，市民更要根据自己的体质进行选择。

相关链接

常见中药零食的适宜人群

- 茯苓饼**
中药成分：茯苓
食疗作用：利水渗湿、健脾和胃、宁心安神
适宜人群：有助于提高食欲、帮助消化，提高机体自身免疫力，预防感冒、咳嗽。对于肾虚所致四肢水肿、小便不利的人，有一定食疗价值。适宜爱挑食的儿童、体质虚弱的老人，常腹泻者可适量食用。
- 龟苓膏**
中药成分：龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等
食疗作用：清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便
适宜人群：对常口干心烦、面部痤疮、习惯性便秘的阴虚之人，是适宜的办公、居家零食。
- 不宜人群**：寒性体质、脾胃虚弱的人不能多吃。龟板有兴奋子宫和促进血液循环的作用，孕妇不能吃，月经期也不宜多吃。
- 酸梅汤**
中药成分：乌梅、山楂、桂花、甘草等

食疗作用：作为酸梅汤的主要材料，乌梅在药理中可以起到敛肺、止咳、生津的作用

适宜人群：肺脏阴虚火旺的人饮用酸梅汤有滋阴润肺、清热生津的效果。

不宜人群：女性在月经前和经期饮用，易引起月经不调。脾胃不好、易腹泻者不要过度饮用。

阿胶蜜枣
中药成分：大枣、阿胶

食疗作用：阿胶有补血、滋阴润燥的功效，红枣味甘性温，可健脾生血

适宜人群：平素有面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症者，体虚、血虚者和产妇皆宜食用。

不宜人群：阿胶滋腻，难以消化吸收，脾胃不好的人要少吃。

雪蛤膏
中药成分：雪蛤

食疗作用：补肾益精、养阴润肺、健脑益智、平肝养胃

适宜人群：宜于阴虚体弱、神疲乏力、心悸失眠、盗汗不止、癆嗽咳血等症者。

不宜人群：儿童和青少年属于长身体期，多食雪蛤易致发胖。肾衰竭、严重糖尿病、尿毒症等患者禁用雪蛤油。雪蛤油含有转氨酶，肾衰竭和尿毒症患者食用会让病情严重。糖尿病患者食用会使血糖增高。

(据红网)

