

天气炎热,清热解暑绝对是头等大事。只要掌握饮食养生的小窍门,吃得对、吃得好,就能舒舒服服地度过这个炎热的季节。赶紧把这些养生美食安排上吧,让我们一起“吃”出健康!



图源千图网

清热解暑,可甜可苦

说到清热解暑,海带绿豆汤是广东人餐桌上的“常驻嘉宾”。海带富含碘等各种微量元素,绿豆是清热消暑的“高手”,可以止渴利尿。把它们俩凑一块,无论煲汤、煲糖水都是绝配。它们能把身体里的燥热“赶”得一干二净。

不过,煲汤的火候得拿捏好,才能让海带和绿豆的营养完美释放出来。要是乱炖一

气,可就浪费了这一锅好料。建议放几片姜、加几颗蜜枣,既能中和一下寒性,又能让汤的味道更上一层楼。

此外,西瓜也是消暑的“宠儿”。西瓜不仅能清热解毒、除烦止渴,还特别利尿,帮助消化。广东人在炎热的午后,来上一块清甜多汁的西瓜,瞬间就能让燥热感退散。唯一不好的就是容易吃多,伤害脾胃。特别是冰冻西瓜,过于寒凉反而容易伤脾胃。

苦瓜是清热的好食材。中医说,苦瓜味苦、性寒,能清热泻火。它那微苦的味道,富含生物碱等物质,能刺激人体分泌唾液和胃液,让人食欲大增。广东人可以把苦瓜切片,和黄豆一起煲汤,或者清炒,都是不错的吃法,一碗苦瓜骨头汤,清泄暑热又开胃;但体质虚弱者需适量,避免寒凉伤身;怕苦的可以先用盐水泡一泡,有助于去掉一些苦味。

健脾除湿,不容忽视

广东除了热,湿气也重,这时候健脾除湿就显得尤为重要。薏苡仁健脾利湿、清热排脓,性子平和。可以用薏苡仁和冬瓜、芡实、鲜荷叶一起煲汤,冬瓜能清热解暑、利尿消肿,芡实能益肾固精、补脾止泻,荷叶能清暑化湿,这一锅汤下来,既能消暑,又能把身体里的湿气“赶跑”。

鲫鱼也是健脾的好食材,补脾利水的效果杠杠的。广东人爱煲汤,用白鲫鱼和赤小豆一起煲,那是经典搭配。白鲫鱼得先煎一下,小火慢煎,煎到两面金黄,再加入热水,这样煲出来的汤才会呈奶白色,鲜甜美味;赤小豆性平味甘,利水、

天气炎热要解暑也要温补

消肿、健脾胃的功效明显,这个汤尤其适合那些胃口不佳、脸色白而微肿或暗黄、容易腹泻、周身困重的人。在这里建议不用非洲鲫鱼,那股泥腥味会坏了一锅汤。

养心安神,平稳情绪

天气一热,人的脾气好像也跟着“升温”,容易干扰心神,让人情绪不宁、心烦意乱,这时候养心安神就很关键。

红色食物属火,能入心、入血,具有益气补血的作用,还能增强心脏和气血功能,如红豆、大枣、西红柿等。此外,用茯苓、莲子和百合一起煮粥具有同样功效,茯苓,味甘淡,益脾健胃、安神、渗湿,《神农本草经》都把它列为上品,说它“久服可安魂养神,不饥延年”;莲子芯虽然苦,但能清心火;百合能清心除烦、宁心安神,这一碗粥喝下去,能让烦躁的心平静下来。

饮食清淡,拒绝油腻

天气炎热,人的脾胃功能相对较弱,这时候饮食得清淡,少吃油腻的食物,不然脾胃可扛不住。

在烹调方式上,烤、煎、炸

这些容易助热生火又油腻的方法,能少用就少用。广东人本来就擅长做清淡又美味的菜肴,多采用拌、蒸、烩、煮等方法,像清蒸鱼、白灼虾,既保留了食材的原汁原味,又不会给脾胃造成太大负担。

粥也是养生的“利器”,广东的莲子百合粥,加一小把薏米,既能消暑又能健脾胃;玉米山药粥,香浓可口,喝完元气满满。早上来一碗粥,既补充营养,又容易消化吸收。

适当温补,巧用食材

榴莲壳和红枣有一定的温补之性,还能降火解腻,加点陈皮,有助于运化中焦脾土之气,如榴莲壳陈皮红枣煲瘦肉,就是一道很不错的汤。这汤既能借助大自然的阳气给自己温补,又不用担心上火。

参莲饮也不错,党参能补中益气养血,莲子能补中、养神、益气力,两者相搭,对于脾胃虚弱、中气不足的人很有好处,而且这饮品味道甘中带涩,作用平和,适合饮用。

本文作者:广东省疾病预防控制中心 李世聪
编辑:卢颖

豆豉是广东人餐桌上当之无愧的灵魂调味品。蒸排骨时撒上一把豆豉,让肉香里裹着醇厚的豉香;蒸凤爪时拌入一勺豆豉,让软糯的皮骨间多了几分咸鲜;蒸鱼时把豆豉铺在鱼身上,让嫩滑的鱼肉染上独特的发酵风味……这些经典的粤式菜肴,都离不开豆豉的加持。今天我们就来聊聊豆豉,看看它究竟有多营养,又该如何健康吃。

发酵带来的营养升级

豆豉是中国古老的发酵食品之一,现代的豆豉是以黄豆或黑豆为原料,经过一系列的发酵酿制工艺制作而成。在广东地区,黑豆豉更常见,比如名气很大的阳江豆豉,就是不少家庭的厨房必备。经过发酵后,豆豉不仅拥有了独特的风味,营养价值也实现了升级。

蛋白质更易吸收。大豆本身蛋白质很丰富,但人体直接吸收大分子的蛋白质有点费劲。豆豉在发酵过程中,会产生一些

豆豉:发酵工艺提升营养价值,健康食用注意这些要点

微生物,它们能够分泌蛋白酶,将大豆中的大分子蛋白质分解为氨基酸和小分子肽,身体吸收起来就容易多了。

矿物质“解封”。大豆中含有钙、铁、锌等多种矿物质,但它们大多和抗营养因子植酸、草酸结合在一起,形成难以吸收的大分子。经过发酵,抗营养因子降解,原本被“锁住”的矿物质从结合态变成游离态,吸收率大大提高。

维生素B族增加。发酵过程中,微生物自身会合成大量的维生素B族,特别是维生素B2和维生素B12。《中国酿造》相关文献数据显示,豆豉的维生素B2含量是大豆的1.6倍,维生素B12由原来的0微克/100克,增加到了0.24微克/100克。

此外,脂质、膳食纤维也会发生一定变化。脂肪被微生物代谢利用,分解后出现有益的小分子游离脂肪酸,不仅减少了豆腥味,还有助于形成豆豉独特的香气;膳食纤维被分解为水溶性低聚糖,有助于调节肠道菌群平衡。

豆豉的健康益处

丰富的营养让豆豉在维护健康方面有不少本事。大豆里的卵磷脂、大豆异黄酮等营养成分都被充分保留下来,能帮助降低血液黏稠度,保持血管弹性,对预防血栓有辅助作用。豆豉富含维生素K2,能促进钙质沉积于骨骼,减少血管钙化风险,降低动脉硬化和心血管疾病的发生概率。

发酵后的豆豉营养更好吸收,对于消化功能较弱的老人和孩子来说,是个不错的选择。同时,豆豉中的膳食纤维和益生菌有助于调节肠道菌群,改善消化功能,缓解便秘或腹泻等问题。

豆豉中的多酚类等物质可激活免疫细胞,有助于清除体内的自由基和防止脂质过氧化,增强机体对病原体的防御能力,帮助提高免疫力。

当然了,豆豉作为调味品,日常摄入量有限,对健康的益处在于融入日常饮食,提升膳食质量,不能把它当作治疗疾病的手段。

高盐与高嘌呤的健康风险

虽然豆豉美味又营养,但也有短板。豆豉在制作过程中为了耐保存,会添加大量的盐,比例通常在15%左右,10克豆豉即可接近每日推荐盐摄入量的三分之一,吃多了会加重肾脏负担,还可能增加高血压的风险。

其次是高嘌呤,大豆本身嘌呤就不低,发酵后嘌呤不仅没减少,反而更容易释放出来,每100克豆豉里嘌呤含量接近200毫克,所以,痛风患者、高尿酸血症患者得严格限制摄入量,或是避免食用。

健康食用指南

想要健康吃豆豉,有几个小技巧。首先要控制用量,健康成人每天建议不超过10克,做菜时用豆豉代替部分盐,就别再额外加盐了。

搭配上也有讲究,可以和空心菜、苦瓜、荷兰豆这些富含膳食纤维的蔬菜,或者鱼类、排骨一起烹调。如果觉得太咸,用清水短暂泡一下、冲一冲,能去掉

表面一部分盐。在频率上,只要每次控制好量,每周吃2次至3次没问题。

选豆豉也有门道。看颜色,优质的黑豆豉应该油润、有自然光泽,别选那些干瘪无光、发灰,或者有霉斑、虫蛀的;闻味道,得有醇厚的酱香或发酵香,要是刺鼻的酸败味或霉味,就不能买;尝一尝,咸淡要适中,有自然的鲜味,质地软硬适中,不能太干硬。

储存豆豉也得讲究方法。干豆豉没开封时,放在阴凉干燥的地方就行,开封后,尤其是在广东这样潮湿的地区,最好放冰箱冷藏。湿豆豉或豆豉酱,开封后必须冷藏。记得不管哪种豆豉,取用的时候都要用干燥干净的器具,别带进水汽或脏东西,不然容易发霉。

豆豉浓缩了大豆的精华,发酵带来了营养的升级,却也伴随着高盐与高嘌呤的健康风险,在享用这份传统风味时,别忘了控制用量、合理搭配。

受访专家:广州城市职业学院食品健康学院 岑筠博士
编辑:谭子璇