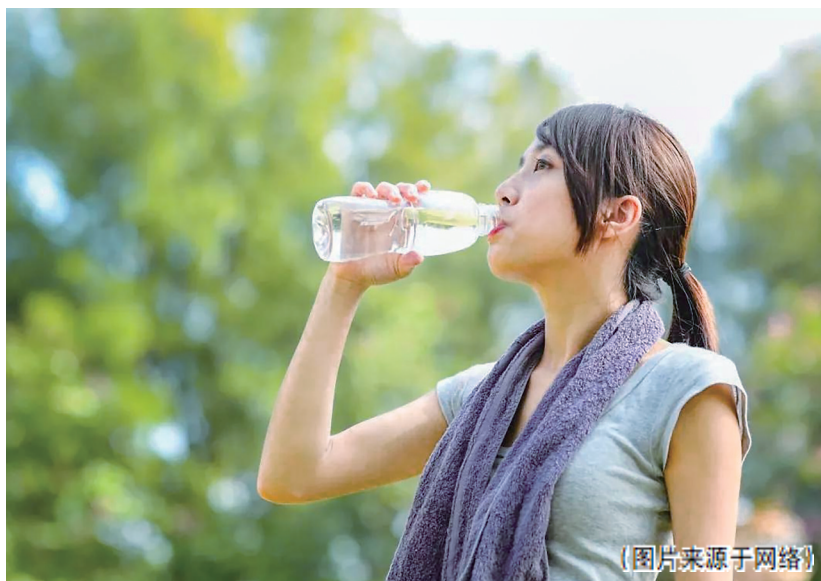


# 三伏天如何科学饮食?

关于三伏天的科学饮食营养建议,很多文章都在说应该多吃这个、少吃那个,但落实到具体的饮食中确实有些容易混淆。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论科学地落实到每天的饮食中。



【图片来源于网络】

## 保证蛋白质充足,粗细粮搭配

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自于人体中蛋白质。

随着温度升高人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主食量,同时让膳食提供更多的维生素B族。中医也是认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物,一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体的原因,对于食物的消化能力会更弱一些,因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补,不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物,气温升高后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

## 饮水少量多次,注重钠钾平衡

高温让人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,每天必要的时候盐水补充。中医里提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人,还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在0.1%。当然,也要注意尽量清汤,不要太多油的汤。

足量饮水,少量多次。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替。另外,强调多瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

## 增酸加苦,减少冷饮

三伏天容易出现没食欲,增酸味、

苦味,可以帮助改善食欲,促进消化,同时精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑证,从而增加对于秋冬季气候变化的适应性。在高温下,人体出现电解质紊乱,容易出现心悸、心律不齐等问题,与中医提倡的养心的目的其实是不谋而合的。

中医提倡多酸多苦,一方面是认为可以帮助改善食欲,比如红色入心,西红柿、山楂,另外一方面是认为可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。

此外,中医养生保健相对独有的,就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。

(魏琳琳)

## 牛奶和豆浆能相互替代吗?

有一位孕妈妈到门诊咨询,“我有乳糖不耐受,不能喝牛奶,所以就豆浆替代了。”生活中很多人都会有类似做法,但事实上“牛奶和豆浆可以相互替代”并不准确,这是一个常见饮食误区。

其实,我们平时饮用牛奶和豆浆目的是不一样的。喝牛奶主要是为了补钙,每100g牛奶中含钙约100~120mg。65岁以内成年人每日钙摄入量推荐量是800mg,孕妇和哺乳期妇女为1000mg。普通人推荐每天至少喝奶300~500g,孕期和哺乳期妇女最好能喝够500g奶,再搭配绿叶菜等其他含钙食物,一天下来钙的摄入量就差不了。

而豆浆是用大豆做的,每杯豆浆按200ml计算会用到10~20g干大豆,这些大豆含钙约10~20mg。所以,如果不是购买钙强化豆浆,想依赖豆浆获得的钙是寥寥无几的。

缺钙后果比较严重,对于孕妈妈和哺乳期妈妈来说,孕期抽筋、产后骨质疏松风险都会大大提高。不过,我国乳糖不耐受的人也很多,难道都只能通过吃钙片补钙吗?当然不是,膳食钙源还有其他,比如舒化奶(也就是经加工后不含乳糖的牛奶)、酸奶等,但要注意选择低糖或无糖的。总之,请记住:牛奶和豆浆并不能相互替换。

(石正莉)

文明健康 绿色环保 公益广告

尊重他人礼相待  
文明行为暖心间

爱我茂名  
茂名市文明办 宣

文明健康 绿色环保 公益广告

保护自然  
用爱心呵护每一片绿色

爱我茂名  
茂名市文明办 宣