

夏天吃大排档需要注意啥

日照人民医院专家为您支招

随着夏季的来临,每到晚上,人们喜欢约几个朋友三五成群地去路边吃个烤串、喝个扎啤,但是如何吃大排档才能在品尝到美味的同时,又能吃得健康卫生呢?今天,日照人民医院的专家为您支招。

日照市人民医院感染科主任潘兆随告诉记者,随着天气的

转暖,因吃东西引起肠胃疾病的患者开始增多,“过两天患者人数还会增加。”

据潘兆随介绍,由于夏天气温高,各种病菌繁殖较快,感染的机会增多,尤其是夏天饮食不注意,更会增加细菌感染的机会。

夏天,很多人喜欢吃大排档、喝扎啤、吃冷饮,但是在品尝

美味的同时,也饱受疾病的困扰。“有些大排档不卫生,扎啤里边掺冰块,喝的时候口感可能比较好,但是很容易给肠道带来疾病。”潘兆随说。

对于夏天经常喝的啤酒,散装啤酒一般保质期很短,尤其在大排档,质量难以保证,专家建议最好喝瓶装的。

值得注意的是,且不说大排

档中隐藏的食品卫生问题,单从饮食均衡和健康角度来看,晚餐一般应在入睡前4小时进餐为宜,而多数大排档的营业时间都在晚上6点到12点之间,人们大多把大排档作为正餐之后的消夜,这不但不利于对食物的消化吸收,还容易加重肠胃的负担、影响睡眠质量。

另外,潘兆随表示,烧烤食

物中存在大量有害物质。燃料燃烧、油脂、肉食品本身、发色剂和香味剂在烧烤时会产生多环芳烃、苯并芘、亚硝基胺等致癌物质,直接威胁我们的健康,应该少吃。特别是儿童,正处于生长发育时期,体内各个器官功能尚不完善,肝脏的解毒功能差,身体的抵抗力弱,更容易致病。

本报见习记者 彭彦伟

吃水果也应“对症下药”



(资料片)

吃水果有益健康,尤其夏天的高温令人觉得昏沉,加之大量流汗,容易脱水,更需要注意摄取充足的维生素B群、维生素C及水分,才能缓解疲劳感,而吃水果就是简单而健康的方法之一。不过,吃水果也不宜过量,否则结果可能是在身上加了几圈赘肉。因为水果的热量也不低,特别是滋味香甜的,热量和糖分一定不会少。

营养免疫学专家认为,每一种水果的营养价值和药用价值各不相同,如果在夏天有针对性地选购并食用水果,可以达到滋养的功效。

俗话说:“桃子养人杏伤人”,从营养免疫学方面来说这句话科学吗?

据营养免疫学专家介绍,桃子富含多种维生素、矿物质及果酸,其含铁量居水果之冠。铁是人体造血的主

要原料,对身体健康相当有益。桃子在众多植物中具有重要的地位。

杏含有柠檬酸、苹果酸、β胡萝卜素,主要用于止咳平喘,润肠通便。但是《本草纲目》记载“生食多,伤筋骨”。

我国民间有句谚语:夏日吃西瓜,药物不用抓。说明夏季最适宜吃西瓜。

西瓜富含维生素A、B1、B2、C、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等,有清热解暑、利小便、降血压的功效,对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的辅助疗效。

西瓜虽好,但中医专家认为,西瓜属寒性食物,易伤脾胃,所以脾胃虚寒、平常有慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等或大便稀溏的人最好少吃。正常人也不宜食用过

量,否则会损伤脾胃而引发消化不良或腹泻。

需要提醒的一点是,夏天感冒发烧的患者常常借助进食西瓜来补水、退烧,但是因为它属于寒性食物,不宜用于风寒感冒及感冒初期,特别是患有畏寒、无汗等症状者不宜食用。

柑橘果实能润肺理气,新鲜橘汁含多种肌酸、维生素,对人体新陈代谢有帮助,具有美白效果,还兼具多种保健功效。橘瓤表面的白色丝络,含维生素P,能防治高血压,具化痰功效。有一种著名的精油,叫柠檬烯精油,这些精油是大多数橙橘类最主要的部分,目前研究指出柠檬烯具有抗癌作用。

本报见习记者 彭彦伟 整理

小贴士

冷饮吃多易伤肠胃

夏天的时候,人们非常喜欢吃雪糕和喝果汁,随着生活水平的提高,很多家庭自己家冰箱也会存一些,有些人每天会吃四五块雪糕,果汁也代替了白开水,其实疾病就埋伏在雪糕和果汁这些冷饮里。

夏季气温高,胃肠道血液减少,人们的肠道特别敏感,如果突然吃进大量冷饮,会引起胃肠道收缩,发生腹痛。冰镇的刺激还可能导致消化系统功能的失调,出现恶心、腹痛、腹泻等症状。

冷饮吃得过多,会冲淡胃液,影响消化,并刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响肠胃对食物中营养成分的

吸收。

特别是幼儿应少吃冷饮,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮。幼儿的胃肠道功能尚未发育健全,黏膜血管及一些器官对冷饮的刺激尚不适应,多食冷饮会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症

状,甚至诱发扁桃体炎。冷饮不仅破坏肠胃,而且还是细菌的携带者,特别是冷饮中含有的糖、奶、淀粉等物质,是细菌良好的培养基地,有利于病菌的迅速繁殖和生长。人吃的这种被细菌污染的冷饮越多,引发肠道疾病的可能也就越大。

本报见习记者 彭彦伟 整理