

喝冰水吃冷饮，到底好不好？

最近，晓晴定居澳洲的朋友回国探亲，两人约着见了一面。晓晴发现朋友一路点的全部是冰饮，比如冰咖啡、冰奶茶。朋友说，在国外待久了，饮食习惯也跟着变了，国外人们平时都喜欢喝冷饮。是什么原因导致国外的人喜欢喝冷饮？这种习惯对于健康是否有影响呢？

据调查发现，国外人的膳食比例中，甜食、谷物、肉类和奶酪偏多，以高热量、高蛋白、高脂肪为主，属典型的“三高”型膳食结构，以热性食物为主，致使体质偏热，长期以往，这样的饮食结构更容易上火，所以他们才更偏向于饮用冷水甚至冰水。

而在我国，古人就有“民以食为天”之说，以“五谷”养“六脏”，饮食中重视人体养生保健，中国的饮食注重各种食材的搭配，以相生相克、相辅相成等阴阳调和之理性认识指导烹饪，体质更趋于平和，中医理论更是强调水能滋阴，热能温阳。喝冰水、吃冷饮对身体的影响主要在肠胃方面，冰凉刺激肠胃，易引起胃黏膜血管收缩、影响消化，刺激肠道，使胃肠的蠕动加快，甚至引起肠痉挛，导致腹痛、腹泻。中医养生要则认为，夏季不能吃冷饮，这是自古以来就十分忌讳的生活恶习，人体要跟着天地走，夏天天气热，恰恰要吃热的东西，喝热水，达到透里疏通、清热的作

用，当然，建议水温在40℃~45℃，即符合口腔温度，也适合胃肠温度，这才是对身体的一种呵护。

喝冰水来降温在很多人看来是正常的，但其实，喝冰水只是一时让人舒服，殊不知会影响循环，伤害身体。曾经有一位小孩特别爱吃冷饮、喝冰水，常常回家一杯冷水下去，把食物放在冰箱里冷冻一下，再拿出来吃，长久以往，一天突发腹痛，到医院检查为阑尾炎，好在及时治疗，才没有酿成大病。

另外，剧烈运动和饭后喝冰水，容易引起胃内的温度急剧下降，造成腹痛、腹泻等。

再者，在月经前期或月经期喝冰水，容易引起子宫收缩，造成痛经或经血难以排除干净，长期下去会有经期不顺的问题。

中暑以喝冷水解之？汉代张仲景《伤寒杂病论》中可以找到答案，要治疗伤暑（中暑），第一步则是“先以热水灌之，令汗出”，因为热水含有能量，会让毛孔打开来排汗，解除热气闷在身体里的状况；而冰



漂在汤粥上的“皮”好营养

煲好小米粥，盛到碗里放上一会儿，表面就会有一层看起来黏黏的“皮”，煮豆浆、热牛奶、煲鱼汤的时候也会有这层皮。下面我们来看看这层皮有何营养。

米粥皮 米粥皮就是米油。熬粥时，米油会浮在稀饭最上面形成一层白黏、糊香的粥液，《本草纲目拾遗》记载，米油，力能实毛窍，最肥人（滋养）。黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴补血。熬制时间越长，糊化越充分，米油就越多。处于生长发育期的婴幼儿、需要流质饮食的患者以及消化吸收功能较差的老年人，为了减轻其消化系统负担，适量喝米油能滋润胃肠道，建议常吃。

奶皮 牛奶煮沸后很快会在表面起一层薄薄的奶皮，奶皮中含有一定脂肪和蛋白质，同时含有一些对身体有益的物质，比如维A、维D等脂溶性维生素。对于普通人来说，每天摄入正常奶量后可以放心食用牛奶中的奶皮，不过，需要控制脂肪摄入量的人群，如肥胖、血脂高和心脑血管疾病患者等，可以适量吃或不吃脂肪含量高的奶皮，以免影响心血管健康。

豆浆皮 豆浆起皮和牛奶起皮的原理相同，主要成分也是脂肪和蛋白质，是豆浆中营养的浓缩，且脂肪多为不饱和脂肪酸，更不用担心。在家自制腐竹便是用豆浆上面结成的皮捞出来晒干制成的。

需要注意的是，鸡汤皮、排骨汤皮在平衡膳食基础上，偶尔吃上一次也无妨，但频率不要太高，否则高脂肪会对心脑血管不利。建议喝鸡汤、排骨汤等肉汤时，最好把上面的浮油用勺子撇掉再喝。

水有“阻挡”作用，不利于气血循环，导致体内热量不能及时有效排出，会加重病情。故中暑不能以冷水解之。

因此，在饮食养生中不但要做到节五味，节饥饱、调和五味，还要调寒热，才能做到健康生活，所以建议大家远离冷饮。

长沙市中心医院中西医结合科主管护师 张凌（朱文青 整理）

槐花美食香

又到槐花飘香时，巧手老伴又开始做槐花美食了。

记得在去年的这个季节里，老伴的槐花、韭菜、虾仁三鲜馅饺子，吃得我满嘴溢香，至今不忘。到了今年的这个季节，老伴又有了新招，她把槐花、韭菜、鸡蛋馅的水煮馄饨，改为水煎包的工艺，笑嘻嘻地呈现给我享受，外焦里嫩，酥脆又不易破皮，一口咬下去就能感受到汤汁四溢的香感，品了这一次，就想下一回。尤其是吃完水煎馄饨时，老伴又让我喝上碗她亲手煲的槐花红枣蜂蜜汤，那又是一道美味，让我念念不忘。

老伴的槐花、羊肉、香菇臊子面，我也是头一次品尝。面是用藕粉水和的，那小拉面拉得细长细长的圆粗均匀，臊子鲜香，面汤彩亮，油而不腻。尤其那面条儿一进嘴里时，就变成滑溜溜的小鱼儿，直往肚里钻，爽极了。当然老伴的发面槐花烙饼，更是清香可口，在脆酥的槐香加油香中，一直勾引着我的味蕾。让我这只老馋猫品了一个，又一个。看得老伴直乐。

老伴做的槐花美食不仅美味，还有利于健康。因为这槐花味苦，性平，无毒，具有清热、凉血、止血、降压的功效。对吐血、尿血、痔疮出血、风热目赤、高血压病、高脂血症、颈淋巴结、血管硬化、大便带血、糖尿病、视网膜炎、银屑病等有显著疗效，还可以驱虫、治咽炎。槐花能增强毛细血管的抵抗力，减少血管通透性，可使脆性血管恢复弹性的功能，从而降血脂和防止血管硬化。我的老玩伴们对我羡慕不已，常常打趣道：“你家夫人不但是你的美食师，还是你的保健师呢！”每次听了，我都是幸福满满，开心不已。

牛润科

蔬菜烹饪方法适宜 有助保留营养素

中国营养学会推荐人们每天摄入蔬菜的量要达到500克。蔬菜能给人体提供大量的水溶性维生素、矿物质、植物化学物质以及膳食纤维，对于预防骨质疏松、出生畸形、糖尿病、高血压等都有益处。不过，由于蔬菜提供的水溶性维生素和矿物质在烹饪中极易受损，特别是维C，而传统的炒菜温度较高，所以如何烹饪蔬菜，让它最大可能地保留营养素很重要。下面教大家几个小妙招：

保持蔬菜的完整性 切断的蔬菜被破坏了细胞，营养素会随水分流失，在洗菜的时候，应该先洗后切，可以不切的就不切。

开汤 水沸腾是100℃，远低于油温，海带、干黄花菜、平菇这些做汤很美味。

生食 生菜、苦菊等适合生食的蔬菜可以凉拌生吃，但要注意清洗干净，也可以在沸水里面焯一下，既杀菌又改善风味。

根茎类、十字花科、菌菇类适合烤箱 西兰花、洋葱、彩椒、口蘑、香菇这些，

非常适合用烤箱烤，提前刷点油，撒些盐、黑胡椒或者香料，150℃左右的温度，10分钟就可以出来一道好吃的烤蔬菜。这种烹调方法不仅不用忍受难闻的油烟，还能保存蔬菜的大部分营养素。

加盖密闭烹饪或使用不锈钢锅 研究证明，加盖烹饪，在隔绝空气的条件下烹饪密闭性好，能减少食物与氧气的接触面积，维C的损失较少；使用不锈钢锅较传统铁锅也能够减少维C的损失。

除了以上5点，蔬菜的选购也是重点，宜首选新鲜当季的蔬菜，最好是当天买当天吃，如果当天买了没吃，建议用保鲜膜包住存放在冰箱里。购买的时候，尽可能多购买不同种类的蔬菜，特别是深色蔬菜。

另外，蔬菜能食用但容易被丢掉的部分，如莴笋叶、芹菜叶等，胡萝卜素和维C的含量都比茎要高，吃蔬菜的时候不要忘记把它们加进去。

国家二级公共营养师 刘蓓

雨凡