吃西瓜“健康八问”

□ 范志红

营养课进行时

西瓜是很多人夏天最爱的水果。但吃西瓜也会带来不少问题，有人担心吃西瓜会增肥、血糖升高；也有人担心隔夜西瓜会滋生细菌，带来食品安全风险。如何健康吃西瓜？今天就给大家科普一下健康吃瓜的相关知识。

问：当西瓜挨第一刀，细菌就进入了？

是的。第一刀就会引入细菌污染。我们不可能抱着整瓜啃，必须切开食用。整瓜几乎无菌。一旦切开细菌就进入了西瓜组织。西瓜组织和西瓜汁中含有营养成分，水分充足，适合细菌快速增殖。刀没有进行消毒，菜板也是细菌的来源，西瓜切开后，细菌就会在温暖环境中快速增殖，从而带来食品安全风险。

切得越碎，污染越大。当然，挖西瓜吃的勺子也一样，会把口腔和唾液中的细菌“接种”到西瓜中。所以，整瓜能放很久，一旦切开就不安全了。

问：西瓜在常温下能放多久？

西瓜是一个适合微生物快速增殖的基质，水分大，酸度低，渗透压也较小，夏季室温下只能放两小时内。如果你买了一块切开的瓜，最好尽快食用，就不要在室温下存放了。吃时最好把上面一层切掉，因为这一层增殖的微生物最多，下面相对比较安全。如果有人和你一起买瓜，可以商量合买一个瓜，当时切开，各取一半。这样能保证你吃的半个瓜足够新鲜，没在室温下久放，细菌污染比较少。

问：切开的隔夜西瓜能不能吃？

可以吃，前提是切开后尽快冷藏。冰箱没有隔夜概念，也就10多个小时，足够微生物增殖了。西瓜切开后，留下现吃的，其他部分越完整越好，尽快盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏。保鲜膜本身不会抑制细菌增殖，只是为了防止其他食物和冰箱壁的微生物交叉污染，甚至串味到西瓜上。切记冰箱里要生熟分开，西瓜一定要放在上层，不要和生鱼生肉生蔬菜混在一起。

买回的切开的瓜，最好不要再长时间储存。因为它可能已有很高的细菌“基数”，即便放入冰箱，低温会延缓细菌增殖的速度，却不能杀死已有的细菌。特别是抵抗力比较差的老人、幼儿、病人和消化不良者，要特别小心。

问：专属案板和刀具能有效阻碍细菌吗？

有的朋友可能吃过“蒜味西瓜”“洋葱味西瓜”，这是因为切西瓜时刀没洗干净，带着切过的食物汁液，细菌繁殖速度会非常快。如果碰巧是繁殖了一些致病菌，就会转移到西瓜上，带来巨大的食品安全风险。所以，坚决不能用切了鱼肉或生蔬菜的刀切西瓜。家里多买两把刀，多备两块菜板，养成生熟分开操作、分开储藏的好习惯。虽然专属菜板和菜刀并不能预防细菌增殖，但可以有效预防其他生食物中的致病菌污染到西瓜上，也能避免串味。

问：西瓜是低糖还是高糖水果？

由于市场的筛选和农业专家的努力，现在的西瓜糖分越来越高，已经达到8%—13%的水平。但与其他水果相比，还不算是糖分高的水果。问题在于，西瓜最容易吃多。按10%含糖量来算，1000克西瓜肉就会提供100克糖。而且饱腹感较低，吃西瓜不妨碍吃三餐。如果三餐之外额外吃100克糖，就易导致发胖。所以，减肥者每天吃西瓜最好控制在200—350克之间，不超过500克。这样，它就被纳入一日水果的份额中，不会带来热量过高的问题。

问：用西瓜替代主食，就不会发胖了？

西瓜中蛋白质含量很低，偶尔替代主食还可以。经常如此，会造成肌肉流失，营养不良，代谢率下降，体脂率可能上升，反而容易发胖。同时，也会出现身体松软、食欲不振、乏力懒动等问题，不利身材线条，降低生命质量。

西瓜含有大量钾，但钠含量很低，短期代餐可以促进身体水分排出，经常则可能造成缺钠。夏天排汗多，缺钠也会造成身体乏力、头昏等不适。

一般来说，吃鱼肉类较多、肌肉力量强的人对西瓜替代一餐的承受力较强，而日常蛋白质摄入偏少、肌肉松软、体力较差的人，不适合用西瓜替代主食，更不能经常替代一餐。

问：糖尿病、痛风患者可以吃西瓜吗？

糖尿病患者可以吃，但应少量。西瓜的血糖指数（GI）高达72，和荔枝一样在水果中属于GI值的最高一档。这可能是因为西瓜容易出汁，糖分从细胞结构中挤出来之后，极易被吸收利用。不像苹果等水果，糖分存在于细胞结构当中，通过咀嚼慢慢释放出来。糖尿病患者可以考虑在两餐间或餐前吃少量水果，如每次吃100克左右，在200克水果摄入的份额中，分两次吃还是可以的。

（视觉中国供图）

痛风患者可以吃西瓜。其中的钾和维生素C都有利于病情好转。丰富的钾有利于尿酸排出。但是，考虑到西瓜含有果糖，而果糖过多会增加内源性尿酸生成，所以也不适合拿西瓜当饭吃。每天吃250—500克西瓜不会带来过多的果糖。

问：吃冰过的西瓜会伤身体吗？

首先要看冰过的西瓜是否含有过多的微生物，或被致病微生物所污染。其次要看吃西瓜的人身体是否健康。

年轻、健康、胃肠功能好的人，吃冰过的西瓜不至于造成严重问题。但容易腹泻的人、消化吸收不良者、肠易激综合征患者不建议吃冰凉的西瓜，避免冷刺激造成肠道过度运动而腹泻，甚至发生痉挛腹痛。有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

说到这里，要不要吃西瓜，该吃多少西瓜，西瓜怎样储藏，是不是心里就有数了。

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授）

夏日『吃苦』胜似进补

□ 吴媛媛 程景民

天气热，很多人会出现胃口下降、不思饮食的情况，吃什么便成了头疼的事。俗话说：“夏日吃苦，胜似进补。”中医认为：苦入心，能清心火，利于夏季养心。因为苦味食物大多性偏寒凉，又称为苦寒食物，所以在盛夏可以多吃一些苦味食物。现代医学也认为，苦味食物含氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等，具有抗菌消炎、除燥祛湿、清凉解暑、提神醒脑、消除疲劳等功效。苦味食物虽然口感涩一些，却是夏季养生的必备。

几种常见的苦味食物

苦瓜。中医认为，苦瓜性寒味苦，入心入肺、胃经。《本草纲目》记载：苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。营养丰富，富含蛋白质、脂肪、糖、钙、钠、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、苦瓜甙等，可以帮助减肥、美容养颜、增进食欲等。生吃能清暑泻火、解热除烦，熟吃可养血滋肝、润脾补肾，能除邪热、解劳乏。

蒲公英。偏苦，具备应季蔬菜的营养价值和清新味道，富含胡萝卜素、维生素C、钙、铁、叶酸等微量元素。适量吃可以清热解毒，泡茶或当菜吃，夏季多用嫩叶凉拌，可炸着吃，也可炒着吃。

苦菊。一种药食兼具的无毒野生植物，入心、脾、胃和大肠经，性味苦寒，具有清热解毒、凉血的功效。生食凉拌，有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

苦菜。味辛、苦，微寒。具有清热解毒、凉血、消痈排脓、祛瘀止痛作用，还能清肝利胆、清肠养胃等。苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等，营养价值丰富，可生吃、炒食、做汤，为药食同源植物。

芹菜叶。很多人吃芹菜会把叶子扔掉，其实芹菜叶含有丰富的胡萝卜素、维生素A和膳食纤维等，相比芹菜茎，芹菜叶更适合肠胃较弱的人，以调节肠道。

莴笋叶。有着“千金菜”之称，口感爽脆，淡绿清香。很多人吃时扔掉叶子，等于放弃了莴笋最有营养的部分，却不知莴笋叶比根茎的营养价值更高。

莲子心。味苦，性寒，夏天常见的一味药材。常用于心火内炽而起的烦躁不眠，可泡茶喝，也可与百合、大米、枸杞一同炖煮，吃莲子粥也是不错的选择。

此外，还有菊花、百合、地胆草、荷叶等，这些苦味食物也都具有清热解暑、祛暑消炎、补水消肿、健脾益胃之功效。

“吃苦”也要注意

苦味食物虽然有利于身体健康，但并非所有带苦食物都是好的。有些苦味可清心宁神，而有些则是“伤人利器”。

比如葫芦科的夏季应季食材中，丝瓜、甜瓜、黄瓜、西瓜、冬瓜、西葫芦、瓠子等，食用时如果遇到“口感发苦”的情况，就需要格外注意。这是因为一些葫芦科植物在特殊条件下，会产生有毒物质葫芦素——碱糖甙毒素，吃到嘴里会有苦味，而且这种毒素加热也很难去除，误食后可引起食物中毒；如果不小心吃了的话，就要马上漱口，并果断扔掉剩余部分，及时就医。

还需要注意的是，适度食用苦味食物能够起到增强食欲、促进消化和清凉败火的作用，但是过量食用苦味食物容易引起恶心、呕吐、败胃等不适反应。因而，食用苦味食物也因人而异，体质虚弱的老年儿童及脾胃功能弱者、长期在空调环境下的人群不太适合吃苦味食物。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

食言食語 栏目主持人：程景民

花椒：土家族饮食的『维和大使』

□ 单守庆

花椒，成为土家族人的至爱，这恐怕与他们的居住环境有关。

据《中国统计年鉴2021》显示，土家族人口为959万人，主要聚居在内接湖广、西通巴蜀、北连关中的武陵山区。每到夏季，这些地方便是“高温+高湿”，因而他们无菜不花椒，既调味，又祛湿，也成就了那道集多种原料之大成的名菜——合菜。难怪有名厨大师这样比喻：“花椒，真可谓土家族饮食的‘维和大使’！”

花椒产于中国，盛产于四川，也称蜀椒。人们食用花椒已有2000多年历史。1600多年前晋朝《华阳国志·蜀志》称蜀人“尚滋味，好辛香”，位列川菜“麻、辣、咸、甜、酸、苦、香”七味之首的“麻”，正是花椒的功劳。瞧，土家族合菜原料陆续下锅：猪肉、鸡蛋、豆芽菜、菠菜、粉丝、花椒、姜、葱、油、盐……既有动物性原料又有植物性原料、既有食材又有药食两用物质、既有主料又有辅料还有调味料的聚合，加上恰当的火候，所有原料在沸腾的锅里相互融合，产生化学反应，由合而和。这时的“和”，是指不同因素互相作用以生成本不存在的事物或状况。林语堂在《中国人的饮食》说：“如果你没吃过白菜煮鸡，鸡味渗进白菜里，白菜味钻进鸡肉中，你不会知道白菜的美味。”可见鸡和白菜味之渗透，所创美味就是“和”。

在土家族人看来，合菜中最不可缺的原料是花椒，花椒虽小作用大，提味、去膻、增香。当花椒投入合菜，在锅里翻腾时，不仅能“颗粒调和，百味俱香”，而且以其中药的功效助力人们盛夏时节保健康。花椒，是当之无愧的“维和大使”！有了它的“维和行动”，合菜才能成为食全食美、食养食疗的夏季佳肴。

离不开花椒的合菜，最早出现于明嘉靖年间。当时，土家族出兵抗倭，为了不误战机，赶在年前吃合菜（亦称团年菜）过年。战后，合菜又称“贺菜”。经历战争，走过贫困，过上了脱贫致富的好日子，合菜已经不单单是土家族的年菜了，也成了平常招待重要客人的主打菜。

说起合菜，容易与如今各种各样的盒菜混淆，知情人都知道“盒菜≠合菜”，更有食品专家从“一方水土养一方人”的角度对土家族合菜进行深度研究。有学者认为，土家族的合菜之“合”是个象形字：下面的“口”是锅，上面的“亼”是锅盖，锅盖正好与锅相合；有学者认为，“合”是个会意字：即“人”“一”“口”的组合，意为：大家同吃一碗饭，是合作。两种解读，都与食事有关，都是由合而和——身心健康的本质是和谐：天人和、心身和、气血和。特别是花椒，为土家族美食发挥着“维和大使”的重要作用，既有饮食的“五味调和”，又有中医的“万物各得其和以生”。

土家族先民早在春秋战国时期就开始了“尝草识药”“治验疾病”，在长期医疗和食疗实践中积累防病治病知识，逐步形成了土家族的8种药物性味：酸、甜、苦、辣、咸、涩、麻、淡。其中，麻味药之首便是花椒。在《药性论》《食疗本草》《本草纲目》等中医典籍中，都有花椒功效的记载：开胃、健脾、除湿、助消化、温中散寒。在民间，土家族医生也经常建议：温中散寒找花椒；皮肤瘙痒找花椒；女性受寒经痛找花椒，制作药膳找花椒。

我们欣喜地看到，由于各方合力，土家族饮食类非物质文化遗产得到了很好的保护，比如土家族的土家年、合菜、油茶汤、土家婚庆夜筵、倒流水豆腐干等都得以传承。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

好茶还需“茶点”配

□ 童 云

夏天，可谓品茶的“高峰时节”。无论是休闲聚会，还是商务交流，品茶时，除了茶叶和冲泡技巧外，茶点也是不可或缺的重要角色。

茶点，能给人以视觉享受，食之香气扑鼻，亲切陶醉。除了美味，营养价值也很重要，如此方能与名优茶品相匹配。茶点的花样繁多，用料广泛，制作方法讲究多样，兼古今贯通，中西合璧，其品种不胜枚举，令很多茶人爱不释手。通常可分为干果类、水果类、点心类。

干果类茶点。从口味上来分，有咸、甜、酸甜、咸辣等几种，比较常见的有不同口味的瓜子、松子、开心果、榛子、花生米、茴香豆等。

水果类茶点。主要有西瓜、哈密瓜、香蕉、杨梅、桃子、苹果等，需要注意的是，饮茶时吃李子会容易引起不适，所以尽量不用李子当茶点。人们也会把杨梅、橄榄冷冻后当作茶点食用，口味冰爽，成为夏季茶的客首选。

点心类茶点。又分干点和汤点。干点分三类：一是蒸煮类点心，如小笼包、蒸饺、素水晶饺、桂花糕、糖藕、粽子等；二是煎炸类点心，如煎饺、南瓜饼、萝卜丝酥饺、生煎包、麻球、春卷等；三是烘烤类点心，如芝麻酥饼、抹茶蛋糕卷、红茶开口笑、蛋挞、蛋糕泡夫、曲奇饼等。汤点分为咸点和甜点。常见的咸点有三鲜猫耳朵、面疙瘩、瘦肉皮蛋粥、馄饨、水饺、汤面等；甜点有香茶莲子汤、龟苓糕等。

人们喝茶时可以食用的茶点品类丰富，但还是颇有“讲究”的。比如一套茶点在满足有甜有咸，有香脆有软糯口味的前提下，需要根据当饮的茶品，以口味清淡为基本原则，对茶点进行最佳搭配。虽然我国茶按照加工工艺的不同分为六大茶类，但有经验的饮茶者基本上可以按照茶的滋味来配备相应的茶点。

比如，绿茶类茶品清汤绿叶，滋味鲜爽，回甘。此时以口味清爽的茶点为主，即咸点为上选，忌选油腻点心。至于腥味、麻辣及刺激味重的茶点，一般不选。红茶属于发酵茶，滋味醇厚，略带苦涩味。此时以香甜味的茶点为主，以减轻苦涩味。如果喝的是调饮红茶，则以奶香味的西点为主。乌龙茶属于半发酵茶，且有人在冲泡时喜欢放大量的茶叶，味浓，更容易让饮者产生饥饿感。此时以奶糖等甜点及小笼包等干点为主。当然，无论如何搭配，北方人喜食的洋葱、蒜泥等有异味的食物是万万不能出现在茶桌上的。

除此之外，饮茶时配的茶点，还应该考虑到季节因素。一次饮茶活动，不仅仅是喝一份单一的茶品，还应该让饮茶者通过茶点获得一种赏心悦目的视觉享受。

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

小贴士

防疫生活中，人们不便去茶馆品茶。于是，自己动手做茶点成为必修课之一。今天，笔者就教你自制一款茶香怡人、清凉去火的甜点“香茶莲子汤”吧。

用料：茉莉花茶5克，通心莲50克，白砂糖50克。制法：提前将通心莲放于加了300毫升饮用水的锅中，加热煮烂；茉莉花茶用200毫升开水冲泡5分钟后滤出茶汤；将茶汤和白砂糖（控糖者可以少加或不加）加入莲子汤中，搅拌均匀，待白砂糖充分溶解后即可倒入茶碗中饮用。

（视觉中国供图）

十香拌夏滋味长

□ 梁永刚

豆棚瓜架

豫中乡间，十香作为经典的调味菜，乃大自然的馈赠。十香是乡人的俗称，也叫十香菜，学名香茅，又名香戎，别称麝香菜、留兰香、绿薄荷、香花菜、香薄荷、青薄荷、血香菜、狗肉香、土薄荷、绿薄荷、香花菜……

我认为，十香富有灵性又极具个性，根在河南。河南人至今有着爱吃十香的古老传统。看似其貌不扬的寻常十香，还曾为黄帝统一各部落立过大功劳。据民间传说，“黄帝与蚩尤战，蚩尤善巫蛊之术，对阵之时常以瘴疠之毒杀人，且能不吃不休，勇猛无比。黄帝不能力敌，请天神助其破之。九天玄女授予黄帝一种芗草，即十香。使臣民栽种，用以强身健体、避秽驱邪，且不再畏惧蚩尤所施瘴疠之毒；又授予黄帝遁甲之术，以敌蚩尤，从而旗开得胜，擒杀蚩尤”。

暂且不去考证这个民间传说的真实性，有一点是不容置疑的，那就是十香神奇的药效。中医认为，十香性温味辛，入肺经、肝经，具有健脾消食、利尿通便、强身健体、醒脑开智的功效。十香常与新鲜的核桃仁搭配，成就了一道经典凉菜“十香桃仁”，食之健脾、健脑、消食。夏日被蚊虫叮咬是常事，取新鲜十香揉出汁液，擦抹在叮咬处，立马消肿止痒，其功效胜过花露水和风油精。

十香生性泼实，好栽种易成活，哪怕是房前屋后巴掌大一块地，也能蓬勃生长。每次吃时，掐掉新鲜叶子和嫩芽，几天又长出了新叶。关于十香的生命力顽强，乡言归纳“三不怕”：一不怕“砍头”，越掐越旺；二不怕“搬家”，无论移栽盆中或墙角，皆能泼实生长；三不怕“灭门”，连根挖出，烈日暴晒，叶干茎枯，然逢雨便起死回生，吐出新茎叶，很快就繁衍成一地新绿。

十香家族中，以红梗长椭圆叶为最佳，青梗长叶次之，大椭圆叶再次之。十香与薄荷相似，形同孪生姐妹，以至于让很多人难以分辨。其实细心观察，便不难发现，两者香味有出入，十香比薄荷香味浓郁，属于清香型，而薄荷则是有些刺鼻的清凉味。还有十香叶普遍比薄荷叶小，且形状也不一样，十香叶四周的锯齿比薄荷深，前端较尖，没有薄荷圆润，叶子表面也不像薄荷平整。味道更有细微差别，咀嚼薄荷叶，唇齿间会有淡淡的清凉味，舌尖有麻酥酥的感觉。十香叶入口前就清香扑鼻，咀嚼时清凉麻感远没有薄荷叶重，但随后有一股浓郁的香气。

一方水土养一方人。河南人喜欢吃面，庄稼人最爱吃的莫过于一碗清爽可口的捞面条了，而十香蒜汁则是捞面条的经典调料。夏日从地里劳作归来，浑身疲惫没有劲，天热烦躁胃口差，这时将十香连同蒜瓣放入蒜臼中一并捣碎，倒些醋和小磨香油，用筷子搅拌均匀，舀上几勺浇在过水的凉面条上，筷头高挑，往嘴里扒上两大碗，饱而不撑，香又不腻，一身的暑热顿消。面条吃完了，再盛上几勺白面汤，捧住碗，咕咚咕咚喝上几口，清爽痛快，利口解渴。

作为经典调味品，十香蒜汁除了拌捞面条外，还可拌各种荤素凉菜，如荆芥黄瓜、米皮、凉皮、凉粉等，吃起来有一种独特的麻凉清香，为菜肴增色添味，使人食欲大增。做饺子和包子时，在肉馅中加入些十香，既可除膻腥，又格外出味。十香蚊蝇不落，虫害不生，香味浓醇，青绿耐瞻，既可栽种在盆中作花卉养殖，还可直接用香油、蒜汁凉拌着吃。凉拌十香风味独特，兼有荆芥的麻爽和薄荷的清凉，入口之始口感略苦，但反复咀嚼后，便有一种甘香在唇齿之间蔓延，清新爽口，回味悠长。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）