

夏至养生,这些饮食要点请注意

□ 李东烨

K 营养课进行时

“夏至一阴生,稍稍夕漏迟”。作为二十四节气中的第十个节气,夏至是一年中白昼最长、黑夜最短的时刻。此时,太阳直射北回归线,气温也开始节节攀升,农谚有云:“夏至未来莫道热,冬至未来莫道寒。”在这样的节气特点下,人体的新陈代谢加快,饮食也要随之调整,尤其是要注意以下几点。

充足补水,避免甜饮料

天气炎热,人体就会通过出汗来散热,从而导致体内水分大量流失,因此必须保证充足的水分摄入。

夏季性价比最高的饮料一定是白开水,此外,可以选择饮用淡盐水、绿豆汤,在补充水分的同时,还能补充一定的钠、钾、钙等矿物质和B族维生素,防止暴汗造成的身体电解质紊乱。另外,酸甜可口的酸梅汤也是不错的夏季饮品,它含有多种有机酸和矿物质,既能唤醒味蕾,也能打开食欲。冬瓜本身含水量高,冬瓜汤清淡爽口,有利尿消肿的功效,也是夏季值得一试的汤品。

需要注意的是,避免过度饮用含糖饮料和碳酸饮料,这些饮品不仅不能有效补充水分,还可能导致血糖升高、体重增加、龋齿和钙流失等系列问题。

保证优质蛋白质摄入

高温会帮助提升人体的基础代谢率,加速蛋白质的消耗,因此夏至节气需要保证蛋白质的摄入量。建议大家选择优质蛋白质,如瘦肉(鸡肉、鱼肉、牛肉等)、蛋类、奶类、豆类及其制品。

鸡肉作为高蛋白、低脂肪的优质食材,不仅能为身体高效补充营养,还富含丰富的B族维生素;鱼肉富含优质蛋



白质和不饱和脂肪酸,尤其是欧米伽-3脂肪酸,有助于降低炎症反应,保护心血管健康。若不想吃肉,可通过增加豆类、豆制品、奶类及奶制品的摄入来补充蛋白质。豆类的蛋白质含量高,还含有膳食纤维、植物甾醇等有益成分,对调节血脂、降低胆固醇有帮助。

日常饮食中,合理搭配优质蛋白食材,能轻松实现营养均衡。比如早餐喝一杯牛奶搭配一个鸡蛋,午餐食用清蒸鱼和清炒时蔬,晚餐来一碗豆腐汤搭配杂粮饭,既能满足蛋白质需求,又兼顾各类营养摄入。

补充维生素和膳食纤维

新鲜蔬果是夏至饮食的重要组成部分。它们水分含量高,富含维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化物质,帮助增强人体免疫力的同时,还有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

尤其推荐瓜类蔬果,这类食材普遍具有高水分、低热量的特性,且大多富含钾元素、钠含量较低,既能及时补充

食应选择营养素密度高,同时又清淡易消化的种类。玉米、燕麦、糙米、绿豆、红豆等粗粮和杂豆类富含膳食纤维,能够延缓碳水化合物的吸收,稳定血糖,还能促进肠道健康。

老人和孩子如果不喜欢单粮饭,可以将粗粮杂豆一起煮成杂粮粥,既丰富口感,又能提供持久的饱腹感和充足的营养,同时也更易消化;也可以用山药、土豆、红薯等根茎类食物替代部分精米面,增加营养的同时减少肠胃负担。

适当食用苦味和酸味食物

中医认为,夏季与心气相通,夏至养生要注重养心。苦味食物具有清心火、除烦躁的作用,像苦瓜、苦菊、莲子心等都可以适当食用。酸味食物能敛汗止泻、生津解渴、健胃消食,如山楂、乌梅、柠檬等,在夏至饮食中加入这些食材,既能改善食欲,又有助于养生。

比如,用莲子心和绿茶一起泡茶,清热降火、养心安神;用山楂和乌梅煮制的酸梅汤,酸甜开胃、生津止渴,可谓夏季“标配”饮品。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

选择清淡易消化的主食

夏至时节,人的脾胃功能较弱,主

《延伸阅读》

夏日降温,这三件事不要做

大汗淋漓洗冷水澡。大量出汗后洗冷水澡,会增加心脏负担,可能会出现心慌、头晕等症状,甚至会发生猝死。

大量吃冷饮。夏季吃太多冷饮,可能引起肠道功能紊乱,严重影响消化液的分泌及消化功能,导致腹泻、肠炎等。特别是在运动后大量出汗时,

骤然饮用冷饮,血管因冷热刺激急剧收缩,更可能引发心脑血管意外。

长时间吹空调。空调制冷时会带走室内水分,导致室内环境干燥,长时间吹空调会增加呼吸道感染的风险。另外,如果空调温度调得太低,从室外回来,骤然变冷,会增加心脏负担,可能引发头晕头痛。

“五色三味”西瓜成为消暑新宠

□ 马超

炎炎夏日,西瓜是很多人消暑解渴的首选。今年,一款“五色三味”西瓜惊艳亮相,以其缤纷色彩、丰富营养、甜蜜口感而成为市场新宠。

“五色三味”西瓜不仅有利于人们消暑解渴,其高颜值更是彰显了现代科技的魅力——外观与果肉的多样化搭配。“五色”,指红、黄、绿、黑、橙等不同颜色的果皮与果肉组合,如“炫彩2号”的橙黄肉、“炫彩8号”的黄皮红肉等,这些色彩缤纷的搭配让人眼前一亮。此外,独具个性的豹纹瓜也闪亮登场,为消费者提供了更多选择。“三味”,则指西瓜的甜味、风味和口感——甜度高达13%—15%(普通西瓜约为10%—12%),风味物质含量提升25%,果肉兼具半沙半脆的质地,带来层次分明的味觉享受。

“五色三味”西瓜是由北京市农业技术推广站历经五年(2018—2023)精心培育的“炫彩”系列新品种。通过杂交

育种与分子标记辅助选择技术,科研团队巧妙地将传统西瓜的优质基因与特色品种相结合。比如“炫彩2号”的母本源自黄瓤西瓜,而“炫彩8号”则利用了黄皮西瓜材料的抗病性特性。这些品种经过本地化改良,完美适应了北方设施栽培环境,并于2023年通过北京市新品种审定,正式推向市场。“五色三味”西瓜走的是“小而美”的精致路线,单果重量适中,萌趣十足,非常适合现代小家庭的2—4人食用。

除了颜值与口感,“五色三味”西瓜还蕴含着丰富的营养。红瓤西瓜所含的番茄红素有助于清除自由基,对长期熬夜的人群尤为有益。黄瓤西瓜所含的叶黄素有助于过滤电子屏幕的蓝光。橙瓤西瓜所含的β-胡萝卜素在体内转化为维生素A的效率,比普通品种高出30%,但糖尿病患者需注意控制单次摄入量,建议每次不超过150克。针对不同人群,“五色三味”西瓜也有个性化的推荐。儿童青少年可优先选择黄瓤/橙瓤西瓜,其中的叶黄素有助于视力发育;孕产妇可适量食用红瓤西瓜以摄取番茄红素,降低氧化应激。

在品质鉴别与保存方面,消费者可采用四步挑选法:一看色泽,成熟的西瓜瓜皮色泽鲜亮,纹路清晰且深浅分明;二看瓜蒂,新鲜的西瓜瓜蒂呈翠绿色,弯曲且干燥。如果瓜蒂干枯发黑,则新鲜度大打折扣;三是看瓜脐:瓜脐越小,瓜皮越薄,口感也越好。相反,瓜脐越大,瓜皮可能越厚,口感也会相对差一些。四是听声音:拍打西瓜时如听到类似“嘭嘭”的沉闷声音,且能感觉到明显的震动,说明西瓜成熟度较好;如发出清脆的“当当”声,像敲打硬物一样,那西瓜可能还没熟透,口感会比较生涩。保存时,未



切开的西瓜可在12℃冷藏条件下保存7天,切开后则建议用保鲜膜密封并及时吃完。

这个夏天,不妨走进种植基地,亲口品尝“五色三味”西瓜带来的清凉与甜蜜,感受科技与自然交织的独特魅力。

(作者系北京市农业技术推广站高级农艺师)