

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



AI制图

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

因出汗流失的水分与矿物质, 还能辅助调节血压。苦瓜、黄瓜、西葫芦、冬瓜、丝瓜等蔬菜, 以及西瓜、甜瓜等水果, 都是消暑养生的理想之选。

此外, 推荐每天摄入500克蔬菜, 其中新鲜深色蔬菜占一半, 水果推荐摄入量为200-350克, 可放到两餐中间吃。

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,

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杂粮饭, 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)

“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%), 风味性物质含量提升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”的母本源自黄瓢西瓜, 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。红瓢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。黄瓢西瓜所含的叶黄素有助于过滤电子屏幕的蓝光。橙瓢西瓜所含的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瓢/橙瓢西瓜, 其中的叶黄素有助于视力发育; 孕产妇可适量食用红瓢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



(作者供图)

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, 亲自品尝“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)