

入伏了,做个健康的“吃瓜群众”

□ 刘伟 宣磊

7月20日将进入“头伏”,一年中最闷热的日子眼看就要到了。老话常说“夏天多吃瓜,身体呱呱”。酷暑时节,人体汗液蒸发慢,散热不畅,感到疲倦口渴时,吃些清甜爽口的瓜果,能滋养五脏。

《黄帝内经》提出“五色入五脏”,五色,即赤、青、黄、白、黑。在膳食营养方面,强调“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。古人记载的五果为枣、栗、桃、杏、李,五菜为葵、韭、藿、薤(xiè)、葱,如今则泛指各类瓜果蔬菜。接下来,就让我们一起当个合格的“吃瓜群众”吧。

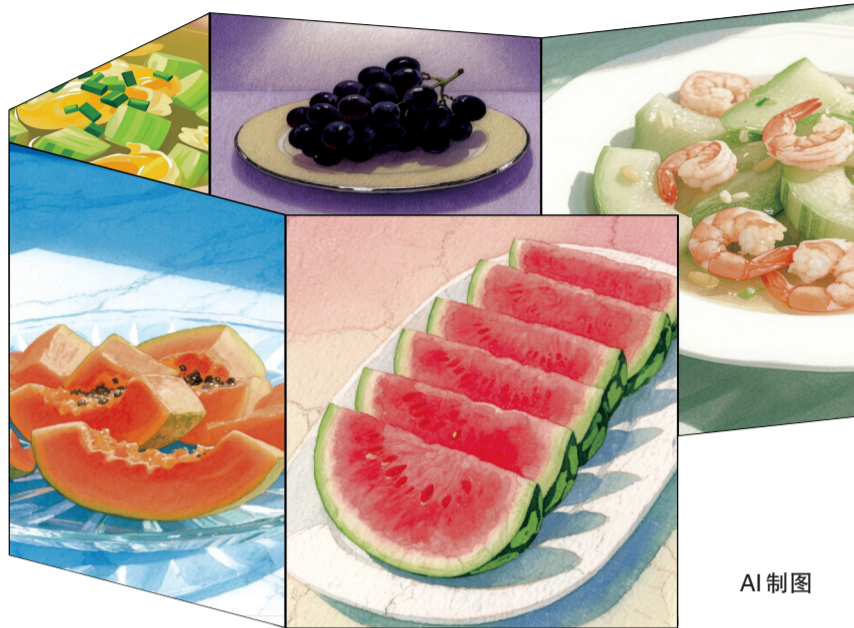
红色入心

咬一口红瓤西瓜甘甜爽口,既能止渴生津,又能入心经,是清心降火、清解暑热的好东西。要是榨成汁喝,不妨连洗干净的瓜皮一起榨——中医里瓜皮可是能入药的,美其名曰“西瓜翠衣”。也可以单取白色瓜皮切丁煮粥,对口舌溃疡、排尿不畅或是喝酒太多的人特别合适。不过西瓜性凉、含糖量也高,有胃肠炎、经常腹痛腹泻的人群,以及糖尿病患者,可别多吃。

绿色入肝

丝瓜晶莹如玉,口感绵软可口,能入肝经,是清热除烦、利水通络的佳品,尤其适合鼻窦炎、咽喉炎、乳腺炎患者,以及产后缺乳、痔疮便血、疝气人群食用。现代研究发现,丝瓜富含胡萝卜素、钙、铁、磷、木糖醇、瓜氨酸等成分,具有抗氧化、抗过敏、抗病毒等多种作用。清炒丝瓜、丝瓜炒鸡蛋、蒜泥蒸丝瓜,都是这个时节餐桌上的常见美味。

丝瓜络既是食材也是药材,能祛风通络、活血通乳,煲汤或代茶饮时加入,



AI制图

可辅助缓解风湿病关节疼痛,改善产妇乳汁不通。取5-10克丝瓜络,搭配赤小豆、玫瑰花等一同煮饮即可。

白色入肺

冬瓜内瓤洁白透亮,冬瓜子香脆可口,它能入肺经,有解暑止渴、利水消肿的功效;冬瓜子还能清肺化痰止咳,气管炎、糖尿病、泌尿系感染患者,以及水肿、小便不通、肥胖人群,都适合多吃。炎炎夏日,把冬瓜切块,撒上几粒葱花,随手熬出一碗清新脱俗的“珍珠翡翠白玉汤”,那股清爽劲儿恰好沁人心脾。

黄色入脾

木瓜果肉饱满,种籽晶莹,能入脾经,有和胃祛湿、舒筋活络的功效。像

风湿引发的关节疼、老年人频繁抽筋,或是暑湿导致的上吐下泻,吃些木瓜就能起到食疗作用,简单方便又有效。而木瓜搭配牛奶,更是养颜好物,很适合

《延伸阅读》

“抱冬瓜睡觉”适合哪些人

最近,网上流行起“抱着冬瓜睡觉”,据说可以有效防暑降温。其实,抱冬瓜睡觉的法子在古代就有了,《夏夜抱瓜眠》一诗便是佐证。这种方法能清凉助眠,既得益于冬瓜的物理特性,也符合中医理论。

冬瓜含水量高达95%以上,就像个“天然水枕”,一接触人体,能快速吸走体表热量。从中医角度说,冬瓜皮本身就是一味

爱美的女性常吃。

黑色入肾

紫葡萄紫黑透亮,果肉弹嫩爽滑,能入肾经,有补肾滋阴、止渴生津的功效。现代研究发现,它富含维生素和矿物质,能抗氧化、抗衰老,还能促进身体新陈代谢。要是您没有消化系统的毛病,不妨试试“吃葡萄不吐葡萄皮”——葡萄皮里有大量花青素、鞣质等营养,对心脑血管有很好的保护作用。

入伏后要格外注意饮食卫生,瓜果蔬菜吃前务必洗净,避免引发腹泻痢疾。五颜六色的瓜果虽好吃,但部分含糖量不低,平时不能用它们代替主食。

另外,春夏需养阳,不少瓜果性偏凉,暑湿天里人的脾胃运化本就弱,吃太多甜凉食物容易加重体内寒湿。所以吃了瓜之后,饮食中可以搭配些姜、莲子、山药、扁豆,或是鸡肉、牛肉等,帮助护住脾胃阳气。

(作者刘伟系北京协和医院中医科主治医师,宣磊系北京协和医院中医科副主任医师)

从“吹上天”到“踩下地”:

益生菌的两极争议,真相在这里

□ 孙白龙

如今,肠道健康日益成为大众关注的焦点。在日常生活中,益生菌似乎成了不少人的“万能选择”——消化不良时想到补充益生菌,便秘时考虑来点益生菌,腹泻时可能求助于益生菌。作为无所不能的“网红”产品,益生菌“有病治病,没病强身”?

益生菌的“五星级标准”

关于益生菌的科学界定,国际权威机构早有明确定论。2001年,联合国粮农组织与世界卫生组织联合专家委员会首次提出益生菌的科学定义:益生菌是指活的微生物,当摄入足够数量时,能对宿主健康产生有益作用。2019年5月,中国营养学会结合食品领域特性进一步完善定义:益生菌特指食品中含有的有益微生物,而发酵食品中的固有微生物、人体肠道内的天然有益菌、粪菌移植物及其相关制品,均不属于该定义范畴内的益生菌。

益生菌的“隐藏门槛”你知道多少? 科学界公认的益生菌具有如下特征:活性微生物属性、安全性验证、

功效证据充分性,以及菌株特异性和剂量依赖性。目前已知的益生菌主要分为四大类:乳杆菌属,代表是嗜酸乳杆菌,肠道“维稳小能手”;双歧杆菌属,代表是长双歧杆菌,宝宝肠道的“守护菌”;链球菌属,代表是唾液链球菌,口腔护理的“冷门黑马”;特殊菌种组,代表是某些酵母菌,跨界调节的“全能型选手”。

益生菌真没那么神

当下益生菌市场的功效认知呈现两极分化态势:一边是部分商家疯狂“画饼”,把益生菌吹成“包治百病”的万能神药;另一边则是不少人直接断言“益生菌都是智商税”。从临床循证医学证据来看,益生菌真没那么神——目前没有证据表明它能直接帮你减重、增加饱腹感或抑制食欲。甚至,益生菌作为对宿主健康有益的活性微生物,能在减重过程中起到辅助作用的这一说法,目前也只是在研究阶段。

口服益生菌能改善儿童厌食问题吗? 要知道,孩子厌食原因复杂,不全

是肠道菌群紊乱“背锅”。就算真是菌群失调所致,也得在医生指导下补充益生菌,可别自己随便给娃吃!

益生菌能治疗过敏吗? 先划重点:过敏是超复杂的免疫紊乱难题,遗传、环境、个人体质等都是“幕后推手”。目前研究表明,部分特定益生菌对过敏治疗有辅助作用,但要是谁说它能“根治过敏”——妥妥夸大宣传,千万别信!

总之,“益生菌无用论”和“益生菌万能论”未免都有些极端。这些年来,益生菌研究一路高歌猛进,每年都有很多论文出炉,但大多数研究都是相关性分析,存在局限性。为此,世界肠胃病学组织发布的《益生菌证据等级全球概况汇总》按证据等级对益生菌功能分类:其在治疗急性腹泻、抗生素相关腹泻和便秘方面证据充分,而改善情绪、失眠等宣称多为夸大。

益生菌能长期服用吗

虽然益生菌具有调节肠道功能的作用,但长期服用可能导致肠道微生态失衡,甚至产生依赖性。如果盲目给肠

道“狂塞”益生菌,不仅帮不上忙,还会让肠道“后勤系统”忙乱:脏器需要额外分解代谢多余菌体,容易“罢工”;肠道菌群的原有秩序被打乱。更要警惕的是,当免疫力低下时,这些“失控的援兵”可能触发肠源性感染。

健康人的肠道就像一座秩序井然的“菌群王国”,日常所需的益生菌完全能通过饮食“自然征兵”——清晨一勺酸奶如同给肠道“空投活菌伞兵”,午餐夹一筷子泡菜好似为菌群“输送发酵粮草”,“肠道王国”自己就能维持和谐的生态平衡,压根儿不需要额外用补充剂“搞特殊”。

总之,想要让肠道菌群“安居乐业”,合理的膳食结构才是关键。但也要时刻警惕——抽烟时那一缕缕“烟熏火燎”、酒杯中晃荡的“辛辣刺激”,还有腌制食品里藏着的“高钠陷阱”,都可能化作伤害肠道菌群的“隐形杀手”,悄悄打破肠道里的“微生态和平”。

(作者系中日友好医院结直肠外科副主任医师)