



我们离你最近

三伏天 如何通过饮食养生?

医生:“两不吃三多吃”

在三伏天这样的高温酷暑时节,人体容易出现乏力、消化不良、腹泻等不适症状。为了保持身体健康,合理的饮食调养显得尤为重要。市第一人民医院营养科主任沈旸建议,在这个季节里,我们应当遵循“两不吃三多吃”的饮食原则,以有效预防和缓解这些不适。

■融媒体记者 徐薇 通讯员 王树文

随着三伏天的到来,气温持续攀升,不少中老年人因食欲不振与消化不良症状纷纷前往医院就诊。家住淮阴区幸福城小区的马阿姨,今年66岁,是这些“苦夏”患者之一。“总感觉身体乏力,吃不下饭,连平时最爱吃的菜都提不起兴趣,体重也掉了好几斤。”马阿姨说。

为了帮助马阿姨摆脱困扰,沈旸为她进行了全面检查,排除了具体疾病的可能性。在沈旸的指导下,马阿姨开始了膳食调理。沈旸为她量身定制了适合三伏天的饮食方案,强调多食用清淡、易消化、富含营养的食物,并特别推荐了一些具有健脾祛湿功效的食材。经过一段时间的调理,马阿姨的症状逐渐缓解,食欲恢复,体重也慢慢回升。“现在感觉整个人都有精神了,吃饭也香了。”马阿姨高兴地说。

“很多老年患者本身就有基础病,在三伏天的高温下,他们更易出现消化不良。”沈旸介绍,自入伏以来,他接诊的患者中,具有身体乏力、食欲不振、体重减轻等症状的老年患者显著增加。这些患者往往是因为高温高湿的环境导致体内湿气加重,脾胃功能受损,进而引发一系列消化系统问题。

腹泻问题不容忽视

高温天气持续,不仅让人体感到不适,还悄然诱发了腹泻等肠道问题。近日,56岁的市民王先生因食用了隔夜的蛋炒饭而腹泻不止,这一症状持续了较长时间,严重影响了他的生活质量。在多次尝试自行缓解症状无果后,王先生来到医院寻求帮助。沈旸详细询问了王先生的饮食习惯后,诊断其患上了因食用不当食物导致的急性胃肠炎,并建议他补充大剂量益生菌进行治疗。经过一段时间的调理,王先生的腹泻症状终于得到了有效控制。

沈旸说,三伏天是一年中 hottest 的时期,高温高湿的环境为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了有利条件。此时,如果人们不注意饮食卫生,过多食用生冷食物或储存不当变质的食物,就很容易引发肠道感染,导致腹泻等症状的出现。“在三伏天里,人体的代谢会发生一系列变化,以适应高温环境。”沈旸介绍,“如果此时没有做到科学饮食,没有注意食物的清洁和新鲜程度,就会加重肠道的负担,引发消化不良、腹泻等问题。”

遵循“两不吃三多吃”的饮食原则

针对三伏天的饮食养生,沈旸介绍了一个简单而有效的原则——“两不吃三多吃”,帮助市民轻松应对三伏天,实现健康养生。

“两不吃”即不吃生冷寒凉食物和不吃剩菜、剩饭、剩瓜果。”沈旸建议,三伏天气温高、湿度大,人体易受湿热侵袭,此时应尽量避免食用生冷寒凉食物,如冰西瓜、冰饮品等。虽然这些食物能带来一时的凉爽,但过量摄入会损伤脾胃,导致湿气内生,影响健康。同时,要忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。“在高温高湿的环境下,微生物和细菌繁殖迅速,剩菜、剩饭、剩瓜果即使外观和味道没有变化,也可能已经变质,食用后容易引起食物中毒。”沈旸说。

“三多吃”则是指多吃养脾、含锌的食物和蒜。沈旸介绍,三伏天湿气重,易伤脾,因此应多吃养脾的食物,如芡实、莲子、百合等。这些食物具有健脾祛湿的功效,能够帮助身体排出湿气,保持脾胃健康。市民可将这些食材煮成汤或粥食用,既美味又养生。此外,锌是人体必需的微量元素之一,对于维持食欲、促进儿童生长发育等具有重要作用。沈旸认为:“夏季由于出汗多、食欲差等原因,人体容易缺锌,因此应适量增加红肉类食物的摄入。”

沈旸特别提到了吃蒜的好处。大蒜具有杀菌消炎的作用,能够有效抑制肠道内有害菌的生长,预防肠道疾病。他建议市民在烹饪时适量加入大蒜或醋作为佐料,既能增加食物的风味,又能起到杀菌保健的作用。

除了饮食调养外,沈旸还建议市民保持适量运动,如每天行走6000步左右,以提高身体免疫力;同时,要保证充足的睡眠,避免熬夜。



芡实



莲子



百合



食欲不振与消化不良频发