

# 夏天吃黄瓜 这些禁忌你一定要知道

夏天正是黄瓜当季，我们可以说每餐都少不了黄瓜，但是吃黄瓜也有很多注意事项，一不小心就会影响健康，所以以下这些事你一定要知道。

## 黄瓜和什么搭配最好

黄瓜搭配豆腐，解毒消炎、润燥平胃；豆腐在植物性食物中蛋白含量最高，且其蛋白质很容易被人体的消化吸收，是肠胃消化机能降低的人的理想食物。豆腐性寒，含碳水化合物极少，有节制机体和润燥平火作用。搭配性味甘寒的黄瓜，具有清热利尿、解表、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。

## 黄瓜不能和什么一起吃

1、黄瓜不能和西红柿一起吃。由于黄瓜里含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C。食品中维生素C含量越多，被黄瓜中的分解酶破坏的水平就越严重。西红柿是典型的含维生素C丰富的蔬菜，假如二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C，再被黄瓜中的分解酶破坏，基本就达不到补充养分的成果。

另外，辣椒、菜花、芹菜、苦瓜等蔬菜也含有较多的维生素C，最好不要和黄瓜一起食用。维生素C分解酶就会破坏其他食物的维生素C，虽对人体没有危害，但会降低人体对维生素C的吸收。如果您希望通过辣椒、芹菜、芥蓝、苦瓜等食物补充维生素C，那么最好不要和黄瓜同吃了。

2、黄瓜不能和花生一起吃。在很多家庭、餐馆都有这道凉菜。然而黄瓜和花生搭配是非常不科学的。黄瓜

性味甘寒，常用来生食，而花生米多油脂。一般来讲，如果性寒食物与油脂相遇，会增加其滑利之性，可能导致腹泻，所以不宜同食。特别是对于肠胃功能不是太好的朋友，最好不要两者同食，即使同食最好不要多食。

## 黄瓜哪部分最有益健康？

夏天，黄瓜是家庭餐桌上的“常客”。但吃黄瓜时，一定不要把黄瓜把儿扔掉，避免扔掉了好东西。这是因为，黄瓜把儿含有较多苦味素，苦味成分为葫芦素C，是难得的排毒养颜食品。动物实验证实，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

味素对于消化道炎症具有独特的功效。可刺激消化液的分泌，产生大量消化酶，可以使人胃口大开。苦味素不仅健胃，增加肠胃动力，帮助消化，清肝利胆和安神的功能，还可以防止流涎。

## 黄瓜的三种健康吃法

1、黄瓜汁：预防口腔溃疡。黄瓜汁的口感和营养俱佳，在夏天可以用来预防口腔溃疡疾病。

如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，偶尔喝一杯黄瓜汁，自是别有一番风味，更能预防夏天里多发的口腔疾病。

制作方法：把新鲜的黄瓜简单用糖腌一下，或者直接加冷开水在榨汁机中取汁直接饮用。

喝法：黄瓜汁可以在早晨喝一杯，能起到清爽肠胃的作用。因为黄瓜中含有大量维生素，可以缓解一定的发炎症状，对口腔溃疡能起到有效的治疗作用。

饮用黄瓜汁的时候，如果觉得稀释后的黄瓜汁口感有点苦涩的话，可以适当加一点蜂蜜来调味。

疗效：美国营养专家研究还发现，每



天饮用一杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂的作用，甚至于还可以增强人的记忆力。

众所周知，黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效。实验中还发现，吃整个黄瓜的效果没有饮黄瓜汁效果好。

2、黄瓜馅饺子：开胃降压促消化。夏天天气炎热，很多老年人都没胃口。营养学家建议，老年人午餐或晚餐吃点饺子、包子之类带馅的食品，不仅营养均衡，还有助于消化。如果以前没吃过黄瓜馅饺子，不妨尝试一下，不但清凉爽口，还能防暑、降压、预防心脑血管疾病。

制作方法：做馅时，要将黄瓜擦成细丝略微切一下，挤出汁，挤出的水不要扔掉，留在盆中备用。将两个鸡蛋加适量的盐打散在油锅中炒，一边炒一边捣碎，越碎越好，炒好后放凉。爱吃

丰富馅料的还可以放一点豆腐。

然后将放凉的鸡蛋、豆腐与黄瓜丝加入五香粉、鸡精、葱姜末等，一起搅拌均匀待用。和面时把黄瓜水放进去，不但面会更加筋道，而且口味也更好。

3、生拍黄瓜：解暑效果好。到了夏天，往往让人觉得暑热难耐，不免心情烦躁。黄瓜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素c等很多营养素，黄瓜也因此而成为夏天里的最佳蔬菜。

制作方法：凉拌黄瓜最好用刀拍，等它表面裂开后再将其切碎，这样做，黄瓜的汁和碎渣不会乱跑。把黄瓜切碎后就可以用少量生油、适量老陈醋、鸡精、香油和蒜末制作调料汁了。如果想吃新鲜清爽的拌黄瓜，就在上菜的同时浇汁。如果想吃滋味重一些的，可以提前拌好，放置几分钟再吃，这么做滋味虽好，但是黄瓜的水分会缺损一些。

健康网

## 茶水煮米饭助消化 五种疾病远离你

茶和稻米都是中国传统的作物，也许你没有想到，将这两样东西放在一起，竟然是天然的防病上品。近年来很多常见的一些疾病都可以被他们一扫而光。下面来了解一下吧。

### 茶水煮饭由来已久：

茶水煮饭在我国古代医学典籍和民俗传统中有一些可寻。据《本草拾遗》记载，用茶水煮饭“久食令人瘦”，云南茶叶之乡临沧也流传着“好吃不过茶煮饭，好玩不过踩茶山”的山歌民谣。由此可见用茶水煮饭已是具有悠久历史的饮食文化。

据营养学家研究，茶水煮饭能使茶和米饭的滋味相得益彰，茶叶的芳

香能使米饭更加香甜可口，米饭的淀粉则可有效地抵消茶叶的苦涩和收敛性。茶水煮饭还具有四大保健功效，一是茶多酚能帮助软化血管，降低血脂，防治心脑血管病；二是茶多酚能阻断致癌物质亚硝胺在人体内的合成，从而能预防消化道肿瘤；三是茶饭中的单宁酸具有预防中风的功能；四是茶饭中的氟化物是牙本质中不可或缺的物质，它能增强牙齿的坚韧性和抗酸能力，防止龋齿。

据了解，云南茶产业看好茶水煮饭的诸多功效，推出了可直接放入电饭锅中煮饭的茶包，轻松容易即可做出美味而健康的茶饭。

### 茶水烧饭的方法：

先将茶叶1—3克，用500—1000克开水浸泡4—9分钟，取一小块洁净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不宜用）；再将米放入锅中，洗净，然后把茶水倒入饭锅中，使之高出米面3厘米左右，煮熟即可食用。

### 用茶水煮饭的作用：

1、防治心脑血管病：茶水烧饭具有祛腻、洁口、化食和防治疾病的好处。中老年人常吃茶水米饭，可软化血管，降低血脂，防治心脑血管病。

2、防治消化道肿瘤：胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在37℃和适当酸度下，极易生成能致癌的亚硝胺。茶多酚能阻断亚硝胺在人体内

的合成，茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到防治消化道肿瘤的目的。

3、预防中风：茶水中的单宁酸能有效地预防中风。

4、护牙防龋齿：茶叶所含氟化物，是牙本质中不可缺少的重要物质。如能不断地有少量氟浸入牙组织，便能增强牙齿的坚韧性和抗酸能力，防止龋齿发生。

5、助消化：茶水中含有芳香族化合物，能溶解食物中的脂肪，茶水中的酚类物质进入人体能促进人体消化酶生成。因此，消化不良者用茶水煮饭有助于消化。

新浪网

## 手脚冰凉是阳气过度消耗 每天吃三片醋泡生姜

万病皆损于阳气。要想健康长寿，先要把人的阳气补足。而现在不少人由于生活、心理压力等过度消耗阳气，阳气一少，身体就没有足够的温度温暖四肢，人自然也就畏寒怕冷、手脚冰凉了。补阳气，让身体重新热起来，解决由心阳虚导致的手脚冰凉的问题。方法很简单，就是每天早上吃三片醋泡生姜。

买上半斤姜，切成片，放在瓶中，然后用来醋没过生姜，泡上三天就可以吃了。生姜性热，是补阳气的最好食材，吃生姜最好的方式就是醋泡姜。我在家做的时候都习惯再放点红糖，红



糖也是性温的，可以给人体补充阳气，而且加了红糖泡出来的姜酸酸甜甜的，非常好吃。

不过要注意，这醋泡生姜平时最好

放冰箱里，这样不容易坏，早餐的时候喝喝粥，吃点醋泡生姜，不仅清爽可口，还能补气升阳，功效远远胜过补药了。

之所以必须用醋泡，是因为酸味是收敛的，于是姜宣发的力量便收敛进去了。姜挥发阳气的力量变得平和而有效，升阳而又收敛，不会让阳气四下散开。我给很多人推荐过这个方法，普遍反映效果很好，一般人吃上2个月，就会大大提高人的阳气，身体就开始暖起来，手脚就不再冰冷了。

需要提醒的是，醋泡姜一定要在早饭时吃。这是因为姜最擅宣发阳明经的阳气，而早晨7-9点正是人体气血流注

阳明胃经之时，此时吃姜，最能升阳气，促进消化。中午和晚上就应该不吃姜了，大自然的阳气在中午到达顶峰，午后阴气开始升起，阳气开始收敛，此时吃姜会适得其反，容易使人兴奋，无法入睡，也会郁积内火，耗肺阴，伤肾水，不利于养生保健。

很多人问我吃姜要不要去皮，实际上姜浑身都是宝，姜肉性热，姜皮性凉，姜肉发汗，姜皮止汗。一般做菜用姜，可以带皮，而受了风寒要喝姜汤发汗，或者是想用姜平衡身体的寒性的时候，自然是去皮的姜为好。

健康时报

## 防御阳光损伤的好帮手

茶也可以预防皮肤癌。

不要喝经过精加工的瓶装茶饮料，因为它的不多酚含量在上架架之后会明显降低。刚刚冲泡的新鲜茶水护肤效果最好。

3、葵花子。这种松脆的植物种子含有强效的抗氧化剂维生素E，28克的去壳葵花子含有约10毫克的维生素E，相当于每日推荐摄入量的2/3。你可以把去壳的葵花子撒在色拉里，拌入燕麦粥里，或是直接嚼着吃。

维生素E最好从天然食品(而不是营养补剂)中获取，这样才能获得最大的健康功效。维生素E的其他潜在来源还包括坚果、鸡蛋、绿叶蔬菜、牛油果和全谷物。

4、芦笋。芦笋是维生素E的另一个极佳的来源，但只有很少的人知道它的这种营养功效。当需要中和破坏细胞的自由基时，绿色的芦笋茎是一种最为有效的食物。

5、番茄。番茄红素是另外一种重要的抗氧化剂，番茄是其最佳的食物来源之一。番茄的颜色越红，番茄红素含量就越高。此外，番茄经过加热烹饪后，所含的番茄红素更容易被人体所吸收利用。

一项研究发现，食用番茄酱能显著增强皮肤保护自己免受有害紫外线照射的能力，同时还能减轻阳光照射所造成的晒伤和红肿。西瓜也是番茄红素的一个好来源。

6、三文鱼。食用健康的脂肪对于防晒也起到了重要作用。三文鱼、金枪鱼、胡桃和亚麻籽等富含欧米伽-3脂肪酸的食物有助于保持皮肤下方脂肪层的健康，从而防止皮肤受到阳光损伤和老化。

7、水。阳光过度暴晒会导致人体脱水，进而使皮肤更敏感，更容易受到损伤。人体大部分是由水构成的，所以要保持体内有充足的水分，这样才能保持皮肤健康。缺水也会导致皮肤出现皱纹。

健康网

## 睡前一小时做六件事 远离失眠

睡前一小时你都在干啥？沉迷于一场煽情的韩剧，还是捧着手机狂刷微信，或早早躺在床上强迫入睡。其实，睡觉是一项技术活，睡前一小时做些什么，直接关系到是否能够一夜酣睡到天亮。除了洗漱好，睡前一小时，不妨做完以下几件事。

1、关闭电子产品。不少人喜欢睡前玩手机、平板电脑。研究显示，睡前玩手机、平板电脑等电子产品能使褪黑激素分泌量减少22%。褪黑激素减少会造成生物钟混乱，引起失眠。因此，睡前一小时应先把电子产品关闭。如果有可能的话，卧室里最好少放或不放电器，尤其是电视、电脑等释

放电磁波的电器，否则也会影响睡眠。

2、计划好第二天要做的事情。很多人在人睡前会想着明天要做的事情，导致自己焦虑不安，精神得不到充分的放松，好睡眠自然绕道而行。所以，建议每天睡前把次日要做的事情在笔记本上做一个简单的整理规划，了却“心事”再上床睡觉。

3、把第二天要穿的衣服准备好。不少人上床后会反复琢磨第二天自己要穿啥，从而影响了睡眠。还有人早上一睁眼不知道穿啥，导致自己无比纠结。而如果每天睡前打开衣柜，利用充足的时间为自己第二天的衣着做好“规划”，不但可以安心地睡个好觉，而且还省掉了很多

无谓的纠结。

4、用热水泡脚。国内外大量研究证实，热水泡脚有助眠的作用。这是因为，热水泡脚可加速脚部血液循环，使更多血液流向下肢的末梢血管，并使大脑血流量相对减少，使人产生困倦感。此外，由于脚掌上无数神经末梢与大脑紧密相连，热水泡脚时对脚部末梢神经的温热刺激，可对大脑皮质产生抑制作用，使人感到脑部舒适、轻松，从而加快入睡，使睡眠加深。值得注意的是，泡脚水的温度以40℃左右为宜。此外，泡脚时在水中加醋，助眠效果更好。

5、听听轻柔的音乐。当耳朵接收到有

规律的音乐节奏传送到脑部，脑电波频率会随之与该刺激产生互引作用。这些身体与脑部的互引作用会使你的心灵放松平静，准备让愉悦的想法替代紧绷的思绪从而促进睡眠。一些节奏柔和的古典音乐和轻音乐都可以。

6、创造一个黑暗的入睡环境。研究显示，在完全黑暗的环境里入睡，能对褪黑激素的分泌产生影响，从而提升睡眠质量，改善情绪并增强活力。研究证明即便是较暗的夜灯也会干扰睡眠质量。因此，睡前应关掉小夜灯、拉好窗帘，为自己营造一个回归自然的“黑暗睡眠”。

生命时报

## 晨起第一杯水 暗藏养生密码

早上空腹喝一杯水有益健康的观念已经深入人心，然而，应该喝什么样的水，喝多少以及有啥禁忌却不是每个人都清楚的。本期，《生命时报》特邀中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽为大家详细解读“晨起第一杯水该怎么喝”。

类型：白开水最佳，淡盐水最差，蜂蜜水挑人。

起床后，很多人选择喝一杯蜂蜜水或者淡盐水，还有人认为柠檬水是最佳选择。但何丽指出，这三种水中，淡盐水最不值得推荐，因为现代人钠摄入量本来就过多，在身体不缺少盐的情况下再喝淡盐水，会增加盐的摄入，反而让人觉得口干舌燥。有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水，因为早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。而另外两种水有一些限制人群，蜂蜜水适合便秘的人群，但不适合糖尿病患者和肥胖的人，对于胃酸过多的人而言，空腹喝柠檬水可能会增加胃部不适。总体来说，白开水没有热量，不仅能有效补充体内水分，还可以让血液迅速得到稀释，促进血液循环，让人更快地清醒过来，是绝大多数人的最佳选择。

温度：与体温相当，太热太凉都伤肠胃。

我们常常在电视看到很多西方人一大早起床就从冰箱倒水喝，但这样做容易带来一些健康隐患。早起喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，

引起肠胃不适甚至腹泻。过烫的水也不推荐，因为高温度的水进入食道，易破坏食道黏膜，甚至增加食道癌风险。

因此，晨起第一杯水的温度不能太热也不能太凉，与体温大体相当即可。

水量：200毫升左右，肾病患者要听医嘱。

“一杯水”的量也有讲究，喝太多会冲淡胃液，影响早餐食物的消化，喝太少起不到健康作用，一般建议喝200毫升左右。如果身体本身就有肾脏疾病或某些代谢性疾病，则应遵循医生指导，以免给身体造成负担，加重原有疾病。

时机：洗漱完后，避免口腔细菌进入消化道。

晨起喝水的时间应该选择在洗漱完后。夜间虽然长时间不进食，但是如果前一晚口腔清洁不彻底，细菌仍会分解食物残渣造成对口腔的危害，如果恰巧喝水前又没有刷牙，那口腔中的细菌便会进入到消化道中，可能对健康造成一定威胁。

注意事项：喝太快增加心脏负担，宜小口慢慢喝。

喝水时，不少人习惯“豪饮”一番，但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。晨起第一杯水最好小口慢慢喝，以喝完感觉舒畅不胀，跑、跳时，水不会在肚子里咚咚地响为宜。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下。 生命时报

## 长期趴桌睡觉易致胃炎 午睡三大注意事项

现代人生活节奏快，午睡能使心血管系统舒缓，并使人体紧张度降低，以脑力劳动为主的都市白领者可以体会到午休后工作效率大大提高。由于中午时间有限，很多上班族都习惯趴在桌上睡。偶尔这样对人体健康影响不大，但长期下去慢性胃炎就来了。因为人体饭后至少需1小时才能把胃部食物排空，刚吃完饭就趴在桌上睡觉，胃部受挤压，会增加蠕动负担，容易造成胃部胀气，降低消化能力，影响营养吸收，使胃部排空延迟，胃黏膜屏障遭到破坏，从而导致胃炎。

不仅仅是伤胃这么简单，长期趴着睡还有这些危害：

1、加重脑部缺血。入睡后人的心率会逐渐减慢，流经各组织的血液速度也相对变慢，流入大脑的血液会比平时减少。午后饭后的血液要进入胃肠道，帮助消化，趴睡会加重脑部的缺血，最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等症状。

2、影响呼吸。采用这种姿势午睡还影响呼吸。由于它使身体弯曲度增加，导致呼吸不顺畅，胸廓也不能很好舒展，体内氧气供应自然会不充足。女性压迫胸部的姿势还会诱发各种心脏或乳房疾病。

3、辐射伤害肌肤。有专家指出，辐射危害虽然不会立刻对肌肤造成伤害，但这种危害是可以持续积累的。办公室一族往往会趴在桌

上午休一会儿，有些人会把屏幕关掉，但主机的辐射依然存在。因此，中午睡觉时，哪怕是半小时或二十分钟，也要养成关机的好习惯。而且，日常加强运动，健康饮食，也将有助于对抗辐射。辐射会加剧皮肤表面水分的蒸发，从而使我们的皮肤干燥无比，为斑点、痤疮和粉刺生长提供了便利条件，加剧皮肤的老化程度。肌肤暗沉、易斑点、毛孔粗大、外油内干都是“电脑脸”的特点。

### 如何午睡才正确：

1、午餐后不宜立即躺下午睡。午餐后不宜立即躺下午睡。午餐后大量的血液流向胃，血压下降，大脑供血及营养明显下降，易引起大脑供血不足。一般应餐后休息十几分钟再午睡。

2、坐位及伏案睡觉会产生大脑缺氧的症状。需注意的是，坐位及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。有的人用手当枕头，伏在桌上午休，这样会使眼球受压，久而久之易诱发眼疾。另外，伏卧桌上会压迫胸部，影响呼吸，也影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛。

3、醒后不要马上从事复杂和危险的工作。醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起来，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。不要马上从事复杂和危险的工作，因初醒时常使人产生恍惚感。 健康网

## 一种粥 降糖助眠



燕麦粥是有名的“长寿粥”，很多百岁老人都有喝燕麦粥的习惯。燕麦里加点小米，做成燕麦小米粥，喝起来清香绵柔，还有安神助眠、降脂降糖、养胃润肺的效果。

燕麦中水溶性膳食纤维丰富，有降血脂、降胆固醇、控血糖、通便等作用。燕麦中的很多营养素都比大米高，如蛋白质是大米2倍，钙是大米10倍，铁、锌、硒等矿物质都是大米2~3倍，特别适合老年人进补。小米中色氨酸很高，色氨酸进入人体后可促进神

经递质5-羟色胺的分泌，这种物质有安神镇静、促进睡眠的作用。

具体做法是，取燕麦100克、小米100克、枸杞适量。燕麦片、小米、枸杞洗净，放入冷水浸泡30分钟。煮锅中加入适量水，放入燕麦，大火煮沸后转小火。煮15分钟后，加入小米，搅匀，注意搅拌，煮熟后，加入适量枸杞，关火，焖10分钟后即可食。枸杞养肝、滋肾、润肺。在粥中加入少量枸杞，不仅增色增香，而且食疗效果更好。

生命时报