

酸酸甜甜 夏季水果也养生

进入夏季，吃时令水果养生再好不过。那么，这些水果哪个是你的最爱？

樱桃：樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风祛湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容，将樱桃汁涂抹在脸上，可使肌肤红润有光泽，还可美白祛斑。

杨梅：杨梅盛产于我国南方，被称为“果中玛瑙”，素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，而且具有很高的药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，还可促进细胞生成、使皮肤细嫩，是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心旷神怡，但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴，在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷：“五月江南碧苍苍，春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整、个头大而匀称的果实，这样吃起来味道才好。

西瓜：西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物



不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，还能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日消暑美容的

圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。

据《中国妇女报》

教你一招

喝绿茶减少食物过敏



最近，日本科学家的一项新研究发现，常喝绿茶有助改善过敏性免疫反应，有效缓解食物过敏。

日本信州大学研究员藤田佑博士专门从事茶叶对肠道菌群影响的研究，发现肠道中的黄酮类化合物FP是绿茶中关键抗氧化剂。茶素在肠内代谢的一部分。由于肠道内生长的细菌不容易在人体外的环境中产生，研究小组成功培养出FP细菌，并在显微镜下首次观察到它的真容。结果显示，FP细菌可以显著抑制人体对食物产生过敏的Th2免疫反应，抑制炎症发生。

藤田佑博士说，偏瘦人群体内FP含量较高，肥胖人群体内FP含量较低。将FP菌株仿照乳酸菌和双歧杆菌的模式添加到食品中，有望达到抗过敏益生菌的保健功效。有严重食物过敏的患者可尝试通过饮用绿茶缓解症状。 据《生命时报》

健康生活

四种常见早餐搭配营养大比拼 你吃的早餐科学吗

在饮食文化博大精深的中国，早餐备受重视。但是，你真的会吃早餐吗？健康的早餐应该满足以下标准：首先要营养均衡。健康早餐应该由3部分组成，即粮谷类、蛋白质(含脂肪)以及蔬菜水果。粮谷类包括花卷、馒头、米粥、面包等；牛奶和鸡蛋是蛋白质主要来源，也是最好的搭配，蔬菜水果类包括黄瓜、西红柿(小)、苹果等。下面就看看我们平时常见的早餐搭配是否科学。

1.牛奶+鸡蛋

“牛奶+鸡蛋”是很多年轻人早餐最爱的选择，这个搭配虽然便利，但并不科学。一夜过去，人体正处于“饥饿状态”，而牛奶和鸡蛋提供的主要都是蛋白质，缺少人体必需的碳水化合物，不能满足我们的能量需求，吃过之后很快会感到饿。为了补充能量，建议搭配面包、馒头等主食用。

2.油条+豆浆

和“牛奶+鸡蛋”相比，中式特色的“油条+豆浆”似乎是更多老百姓的选择，但这样的吃法同样不够健康。油条的油脂和热量都偏高，在高温油炸的过程中，营养价值流失，甚至还会产生致癌物。豆浆虽然营养丰富，但它属于

中脂性食品。这样一份早餐的脂肪含量显然超标，长时间吃容易导致肥胖。建议豆浆油条一周不要吃超过两次，当天的午餐、晚餐尽量清淡。

3.白粥+咸菜

白粥虽清淡、易于消化，但营养成分的构成单一，尤其是稀粥，基本只能为人体提供能量和水。白粥要比米饭消化速度快，很容易饿。咸菜搭配白粥虽美味，但其中的亚硝酸盐含量和微生物含量都容易超标，存在健康风险。建议每天搭配一个煮鸡蛋，鸡蛋不仅有蛋白质，蛋黄中还富含卵磷脂、维生素A、维生素B12等营养素，是与人体所需营养模式最接近的食物之一。

4.蔬菜水果沙拉

很多健身人士喜欢把蔬菜水果沙拉作为早餐，这样看似健康，实则不然。这样一份早餐中缺少主食和蛋白质，提供的热量过少。此外，空腹吃香蕉、橘子等水果会刺激胃酸分泌，易导致消化系统疾病。建议搭配主食以及鸡蛋牛奶等食物吃。对于消化功能不好的人来说，早餐还是应该以温热食物为主。

据《茂名晚报》

实用宝典

果蔬清洗剂需兑水

果蔬清洗剂是一种特别配制的，用来洗涤蔬菜水果的专用清洗剂，具有较高的安全性。

在洗菜池或盆中先将蔬菜、水果表面的泥土洗去，然后在清水中加入果蔬洗涤剂，将之配成浓度为0.1%左右的水溶液，搅拌一下，把蔬菜、水果放在水溶液中浸泡5分钟左右，捞出后用自来水漂洗3次就能去除表面农药，即可放心食用。但浸泡的时间不宜过长，以免使部分物质穿过蔬果表皮渗透到内部。

据《新民晚报》

选大米认准国标

选购大米，推荐到正规的大型超市或者有资质的粮油店。尽量购买知名厂家生产的大米，质量更有保障。另外，建议大家经常更换大米品种，避免长期食用同一个品牌、同一个产地的大米，增加安全系数。

在选购袋装大米时，应重点关注包装袋上标注的“国家标准信息”。目前，大米执行的国标是“GB/T1354-2018大米”，包装上印有“GB/T1354-2018”字样的，是有基本保障的安全大米。推荐大家购买小包装大米，现吃现买。

晚综

冰箱去异味有妙方

夏季，冰箱内食物增多，常散发难闻的气味。这里介绍3种方法除味。

一为“吸”：用活性炭、竹炭、柚子皮、柠檬皮、花茶等都很有效。这些吸附物最好放在一个布袋里，准备好两份，交替使用。

二是“盖”：敞口摆放黄酒、小苏打、米醋、啤酒、檀香皂等，让其气味来遮盖异味。

三是“擦”：如果冰箱里有鱼腥味，可用浸有食醋、白酒或专门除臭剂的软布擦拭，最后用清水洗净。 据《金陵晚报》

挑选毛巾牢记这几点

第一看外观。毛巾缝制是否精细、整齐、毛圈是否平整、色彩是否纯正鲜亮。毛巾颜色过艳，可能会含有芳香胺类等致癌物。毛巾买回后，可将其放入80℃左右的热水中上下提动，如落色明显，则印染质量差，不建议使用。

第二看标签。纤维含量越高，毛巾质量越好。目前，较好的纤维量一般为每平方米400克，最低也应在每平方米350克左右。

第三看手感。好的纯棉毛巾质地柔滑，无滑腻感。可以抽取毛巾边沿的一根纱，燃烧后遗留类似烧纸后的白颜色灰烬，没有凝集物，说明为纯棉或其他纤维素。

第四闻一闻。若是味道刺鼻，则毛巾可能含有甲醛。

第五洒点水。在吊挂的毛巾上洒少量的水，如果水分很快被吸收，说明吸水性好，若是水珠滚落，则提示吸水性较差。

据人民网