

体虚胃寒者不宜多吃西瓜

为您介绍西瓜的几大功效及食用禁忌,推荐几款健康食疗方

一问到夏天适合吃什么水果,又甜又解渴的西瓜当然是很多人的首选。《本草纲目》中记载,西瓜“性寒,味甘;清热解暑、利小便”。西瓜中含有大量的水分,可清热解暑,还有治病美容等多种功效。正所谓:“夏日吃西瓜,药物不用抓。”本期,笔者就为大家介绍西瓜的几大功效以及食用禁忌,同时推荐几款关于西瓜的健康食疗方,一起来看看吧。

西瓜的五大功效

● **预防皮肤老化。**随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白也会流失,开始出现皱纹。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,提升皮肤对抗外界病菌的能力,也能加速受损肌肤复原。β胡萝卜素本身也是一种抗氧化剂,有助预防肌肤老化。此外,西瓜是补充水分的好选择,有助排出体内的废物和毒素。

● **有助防中风。**说到番茄红素,一般都会想到西红柿。其实,西瓜也是番茄红素“大户”。番茄红素有助改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。

● **防感冒。**番茄红素还是一种很强的抗氧化剂,有利于免疫系统健康,减少感冒的发病率。

● **放松肌肉。**很多人运动后都有肌肉酸痛困扰。此时,不妨来片西瓜吧。西瓜含有丰富的钾,能帮助调节神经,放松肌肉。钾还能帮助钙质在体内有效利用,间接强化骨骼和关节。

● **补充脑力。**西瓜含有胆碱(属于B族维生素),有助调节生物钟,保持大脑清醒,提升注意力和记忆力。

吃西瓜要注意这些禁忌

● 体虚胃寒的人不宜多食

西瓜属寒凉之品,体虚胃寒的人如食用过多,会导致腹胀腹泻、食欲下降、积寒助湿。

● 肾功能不全者不可食用

肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力明显降低,对进入体内过多的水分,不能调节及时排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。

● 感冒初期不能吃

中医认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法,并认为在表未解之前若攻之会加重病情。

西瓜有清里热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

● 打开过久的西瓜不宜食用

夏天气温高,细菌易繁殖,打开时间过久的西瓜,容易产生大量病菌,如果食用就会导致胃肠不适。

● 冰西瓜要少吃

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好西瓜的温度和数量。有龋齿和遇冷后即会感到酸痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者,就不宜吃冰西瓜。

● 晚上9点之后不宜食用

晚上9点之后,如果大量食用西瓜,容易导致晚上爱起夜不说,还容易把西瓜的糖量转化为肚子上的脂肪,时间久了,就容易长成小肚腩。

● 糖尿病患者不宜食用

糖尿病人在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

● 经期中的女生不宜食用

女生经期中体质比较虚弱,免疫力降低,最好不要吃西瓜这种寒凉之物。

推荐几款西瓜食疗方

● 西瓜粳米红枣粥

材料:西瓜皮50克,淡竹叶15克,粳米100克,红枣20克,白糖25克。

做法:

将淡竹叶洗净,放入锅中,加水适量煎煮20分钟,将竹叶去掉。再把淘净的粳米、切碎的西瓜皮和红枣一同放入锅中,煮成稀粥后加入白糖即可食用。

功效:对治疗心胸烦闷、口舌生疮有益处。

● 西瓜红茶

材料:红茶5克,西瓜适量。

做法:红茶放入茶杯中,用热水冲泡,然后加入切好的西瓜即可。

功效:红茶本身就具有很好的瘦身功效,加上西瓜利尿的特性,可以清热解暑,加速腹部脂肪的分解。

● 西瓜番茄汁

材料:西瓜、番茄。

做法:用压榨器压出西瓜瓤汁,将番茄用沸水冲烫后去皮,切碎去籽,压出汁水。两汁和匀,随时饮用。

功效:西瓜和番茄都是经典的减肥水果,这款

西瓜番茄汁在帮助爱美人士补充维生素的同时,还能依靠西瓜和番茄本身所具有的丰富的膳食纤维,达到很好的减肥功效。

● 双皮粥

材料:西瓜皮、粳米、虾皮、盐。

做法:西瓜皮去翠衣、红瓢,洗净,切成小丁。虾皮清洗干净,切碎备用。粳米淘洗后放入砂锅,加清水大火烧开,小火熬制。待米粒煮熟后加入虾皮煮10分钟。最后加入西瓜皮丁、盐再煮两分钟即可。

功效:瘦身。

● 西瓜皮蛋汤

材料:西瓜皮200克,鸡蛋1只,西红柿1只,味精、盐、香油适量。

做法:西瓜皮削去外层青皮与内层红瓢,切细条。西红柿切片。鸡蛋打散。汤锅加水,放入瓜条煮开,然后再依次放入西红柿片,淋入蛋液,加入盐、味精、香油调味即可。淋入蛋液前,可在汤中加少量淀粉液,这样可使蛋液不散。

功效:瘦身。

撰文/整理 刘浩华

食品安全齐参与 捍卫舌尖上的安全



日前,南海区2018年“食品安全宣传周”启动仪式暨《南海区2017年度食品安全工作年报》发布会举行,旨在深入开展食品安全宣传工作,动员社会各界共同参与佛山创建国家食品安全示范城市、南海创建广东省食品安全示范城市工作中,促进食品安全社会共治,共同构筑维护食品安全的铜墙铁壁。

启动仪式上,南海区副区长乔吉飞强调各镇街、各部门要把握食品安全宣传周启动的契



向食品生产经营企业进行“食品安全科普共建单位”授牌仪式。

机,全面掀起食品安全“五进”宣传热潮,并借助宣传周活动着力提升公众食品安全科学素养和法律素养,共同参与佛山创建国家食品安全示范城市及南海创建广东省食品安全示范区工作中,形成“人人知晓创建、人人支持创建、人人参与创

建”的浓厚氛围。

区食安办主任、区食药监局局长范耀洪表示,今年食品安全宣传的重点是注重基层,注重入户,要以群众喜闻乐见的形式,将食品安全科普知识和法律知识送到千家万户,不断提高群众对食品安全的满意度、对创建工作的知晓率、支持率。

当日,活动现场发布了《南海区2017年度食品安全工作年报(白皮书)》,白皮书从责任担当、品牌铸就、创新驱动、铁腕整治、共治共享等八个篇章介绍南海区过去一年的食品安全工作。“南海食安”微信公众号也同步上线开展有奖游戏,在公众号

上发布《南海区2017年度食品安全工作年报(白皮书)》,做到公开透明,让市民大众可以通过方便快捷的渠道,了解到区内食品安全工作的推进,让全区人民一起捍卫舌尖上的安全。

此外,由各镇街、各食品药品行业协会和社区志愿者组成的21支南海区食品药品志愿服务队也于当日成立。现场还授予了10家食品生产经营企业“食品安全科普共建单位”牌匾,并向镇街食安办、社区代表、企业代表、学校代表、志愿者机构赠送食品安全科普大礼包。

整理/欧林菊 通讯员 罗嘉莉