

夏季水果要这么吃才健康

炎炎夏日,鲜美多汁的水果纷纷上市。鉴于天气炎热,不少人把水果当饭吃。不过,这种方法其实并不推荐哦。夏天吃水果可是有讲究的。

专家指出,夏天吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量才能吃出健康。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天应摄入200~350克水果,像普通个头的苹果、梨等每天吃1~2个就足够了。

那么夏天有哪些水果值得一尝的呢,我们一起去看看。

夏天吃哪些水果好呢

1.葡萄

葡萄深得不少人的欢心,它味甘、性温、色美,酸酸甜甜真是夏天必备佳果。葡萄中的多种果酸有助于消化,健脾和胃,炎炎夏日食欲不佳者,适当多吃葡萄有助开胃。

此外,葡萄皮中的白藜芦醇能帮助人体降低血脂,增强免疫力;花青素能抗氧化,有延缓衰老、抗突变、保护心血管等作用。所以,“吃葡萄不吐葡萄皮”可不只是一句顺口溜。

当然,要带皮吃的话,就要把它洗干净,最好就是先把葡萄皮上的浮尘洗干净,然后再把葡萄浸入



溶解食盐的清水里浸泡20分钟,再轻揉搓洗、冲洗干净,就可以了。

2.樱桃

樱桃含铁量高,位于各种水果之首,而铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,因此,食用樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白的生成,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质。

此外,樱桃中也含有十分丰富的花青素,它具有很强的抗氧化能力,对延缓人体衰老,增强免疫力起着重要作用。

清洗樱桃,首先用水冲洗几分钟,把樱桃表面的病菌、农药等洗去,再把樱桃浸在淘米水、淡盐水中各10分钟,最后轻搓冲洗干净即可。

夏天不适合多吃的水果

1.西瓜

西瓜堪称“盛夏之王”。夏天人体的水分散失较多,想要祛暑生津,西瓜就是最好的选择。西瓜果肉所含瓜氨酸、精氨酸等成分,有清热解暑、利尿解酒等功效,所以,如果觉得夏天闷热难耐,不妨来个西瓜降温降降火吧!

虽然西瓜好吃到不行,但西瓜属寒性食物,虚寒体质的人不宜多吃,就算普通人也不适合吃太多,否则易伤脾胃,引起消化不良或腹泻。

2.荔枝

正所谓“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,就连杨贵妃都那么爱荔枝,它有多好吃就可想而知了。荔枝营养丰富,味甘、酸,富含葡萄糖、蛋白质,以及维生素A、B、C、叶酸等各种营养素,有健脾生津、理气止痛的功效。

不过,荔枝虽然好吃,但是其性热,所以吃多了就会上火。所以,在吃荔枝前后可适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,或者把荔枝去皮后浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用。

3.榴莲

榴莲性热,可以活血散寒、缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;而且,榴莲的热性可以改善腹部寒凉的情况,促进体温上升,对寒性体质的人非常有帮助。榴莲果肉营养价值高,适当食用可以强身健体、健脾补气、补肾壮阳、暖和身体。

俗话说:“一个榴莲三只鸡”,可见榴莲较为滋补,但一次不可多吃,否则肠胃负担重,无法将糖分等营养物质完全吸收,就会导致上火。

(区食药安办)

【活动预告】

百姓讲坛
时间:6月14日上午9:30
地址:仙霞路435弄5号306室

电影《光辉岁月》
时间:6月18日上午9:00
地址:仙霞路579弄38号502室

送欢乐到敬老院
时间:6月下旬
地址:茅台路616号

电影《归来》
时间:6月25日上午9:00
地址:仙霞路579弄38号502室

管乐鉴赏
时间:每周日晚19:00
地址:仙霞路435弄5号304室

越剧沙龙
时间:每周一下午13:00
地址:仙霞路579弄38号202室

江南丝竹欣赏会
时间:每周三下午13:00
地址:仙霞路579弄38号502室

沪剧沙龙
时间:每周五下午13:00
地址:仙霞路579弄38号502室

活动以当天安排为准,敬请关注

【周到·出行】

141路公交现“共享披肩”,夏日巴士不再“冷飕飕”



文 古仔

夏日来临,你有没有经常和古仔一样,觉得魔都户外高温烤人的时候,公共交通里的温度却时常让人觉得“冻成鬼”。然而一旦调高温度,有些体质不同的乘客也会提出不适,简直众“温”难调。

根据《上海市公共汽车和电车客运管理条例》第22条规定,每年的六月一日至九月三十日期间和十二月一日至次年三月一日期间,

以及在此期间外车厢内温度高于二十八摄氏度或者低于十二摄氏度时,经营者应当开启车辆空调设施。

现在,在这些开冷空调的日子,让一块有爱的“共享披肩”拯救“冻成鬼”的你我。近日,古仔在虹桥路凯旋路的141路终点站,发现了配有“共享披肩”的上海首辆“爱心关怀车”。车厢内空调打到一定温度时,很多乘客感觉温度较低,容易引起身体不适,会造成服务投诉。为进一步提升公交服务质量,八

车队做了大量调研工作,提供了一系列贴心服务。

目前,141路的这辆试点车上,配备总计30条“共享披肩”,供有需要的乘客取用。由于“爱心关怀披肩”放置在车厢前方移动电视机下面,驾驶员无法看到乘客使用情况,希望有需要使用披肩的乘客使用完毕后归还原处。

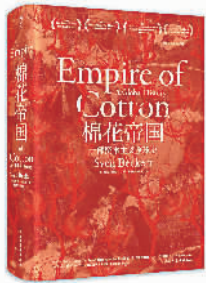
除了“爱心披肩”,141路也在这辆“爱心关怀车”上为即将到来的黄梅雨季及常见车厢情况,做了

不少贴心配置,包括:一次性伞套和雨衣,乘客如有需要均可拿走使用;环保袋供晕车呕吐乘客备用;医药箱,配备棉签、龙虎丹、创可贴、保心丸等各类防暑降温用品(乘客不可随意使用。车厢内如发生紧急情况,由驾驶员打开医药箱根据实际情况及时采取应急措施。)

车队表示,下一步也将根据试点后乘客的实际使用情况及时调整爱心关怀袋的物品,为乘客提供更优质的服务。

【好书推荐】

《棉花帝国：一部资本主义全球史》



内容简介:

本书是名副其实的全球史,内容涉及五大洲,将非洲的贩奴贸易和红河贸易联系在了一起,将美国南北战争和印度棉花种植联系在了一起。在贝克特波澜壮阔的巨著中,商人、商业资本家、经纪人、代理人、国家官僚、工业资本家、佃农、自耕农、奴隶都有自己的角色,贝克特清楚地表明,这些人的命运是如何与近代资本主义发展联系在一起的,又是如何塑造我们现在这个存在着巨大不平等的世界的。本书告诉我们,并不存在一个所谓的“全球化”资本主义阶段,资本主义从一开始就是全球化的。

它花儿恐怖,吃完放屁屁,长宁人却吃得津津有味!

文 古仔

古仔在“太傻太天真”的年纪,第一次在TVB的港剧里听到了“蚕豆病”,觉得蚕豆是一种好恐怖的食物。到了真正涨知识的年纪才发现“蚕豆”是真的“恐怖”!

首先,人家花花都美若天仙,蚕豆花儿有点“慎人”。江南一带有“蚕豆花开黑良心”的说法,因为蚕豆的每瓣花瓣上,都有一个明显的黑色斑点。加之蚕豆植株较高,整体看上去仿佛一个怪物,长

满了眼睛。与之深情对望一眼,仿佛瞬间要挖走你内心的秘密。

当然,也有文人把它写得甚美,比如清·汪士慎的《蚕豆花香图》——“蚕豆花开映女桑,方茎碧叶吐芬芳,田间野粉无人爱,不逐东风杂众香。”

其次,“蚕豆病”不是只在电视剧里,确有其病。它的医学名称为葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症,是一种常见的先天遗传性疾病。绝大多数病例因进食新鲜蚕豆而发病。(来源:国家卫健委权威医学科普

项目传播网络平台/百科名医网)

其三,“其貌不扬”的蚕豆虏获了各类大腕的胃,从文人到明星的都不例外。比如它在鲁迅先生笔下,叫罗汉豆。《社戏》中鲁迅和他的小伙伴们在看完社戏撑船回家的路上偷罗汉豆吃。每每看到鲁迅笔下“乌油油的罗汉豆”一句,便默默咽口水。

这个季节,长宁不少馆子里都推出了蚕豆菜肴,无论是清爽爽口的蚕豆,还是去壳的粉糯豆瓣,让人嗑起来都很津津有味。

