

三伏闷热伤脾胃 科学饮食藏门道



三伏酷暑,热气蒸腾,很多人身体困乏、胃口不佳。高温天气肠胃功能减弱,饮食安排稍有不当,就容易伤及脾胃。夏日饮食大有讲究:需顺应身体变化调整三餐,巧用烹饪方式、科学补水改善食欲;面对流行的冷冻水果吃法,也要理性看待,掌握正确食用方法。另外高温加速食材变质,部分菜肴不宜隔夜留存,潜藏健康隐患。本期梳理伏天三餐搭配、冷冻水果食用要点以及隔夜菜相关禁忌,帮助大家避开饮食误区,合理调养肠胃,安然度过盛夏。

冷冻水果成新宠 营养价值不打折

随着天气越来越热,冷冻水果受到了不少网友的追捧。或是直接吃冻成“硬块”的原果,或是跟酸奶搅拌在一起吃,又或是用搅拌机打成水果冰沙吃……吃法多样,也让网友直呼畅快又过瘾。那么,冷冻后水果的营养价值会受到影响吗?这种冷冻保存和食用的方法,到底值不值得推荐?

香蕉冰淇淋、蜜瓜冰沙、荔枝酸奶冻……在多个社交平台搜索发现,关于冷冻水果的各种教程帖、分享帖等让人眼花缭乱,不少网友还在评论区晒出了自己的DIY作品。与此同时,也有网友给出了自己的亲测结果,比如认为冻西瓜不好吃,但是冻青提是“绝绝子”,冻芒果、冻香蕉也是“宝藏吃法”。“冻芒果和冻榴莲的口感跟奶油冰淇淋差不多,但又比冰淇淋更健康一些,这个夏天就准备靠它们来解馋了。”网友盼盼酱说。

首先,为什么有的水果冻起来好吃,有些水果冻过之后口感

很差?这就要看水果中的水分含量了。

“像西瓜、水蜜桃、梨等这类水分高的水果,水果细胞里充满了大量游离水。冷冻时,这些水分会迅速结冰,形成冰晶,直接刺破细胞壁和细胞膜。等解冻后,细胞结构被破坏,水分流出,果肉就变得软塌塌,口感也就变差了,一口下去可能就像喝了一杯带渣的水。”南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅解释说,而香蕉、芒果、荔枝这类含糖量高、水分相对少的水果,冷冻后不易形成冰晶,同时,它们的果肉本身就质地绵密,吃起来口感像冰淇淋或沙冰,反而更添风味。

美味是有了,但水果冷冻后吃起来到底健康不健康呢?戴永梅介绍,水果中含有少量蛋白质、膳食纤维和维生素C等营养素,在急冻过程中一般不会有太大损失,反而是常温下摆放时间较长的水果,维生素C等的损耗更多。“如果想吃冷冻水果,最好是洗净后速冻,能锁住峰值营养。”

在吃法上,戴永梅建议冷冻水果要“吃多少冻多少”,避免反复解冻、再冷冻。“水果冷冻过程中细胞壁已有损伤,解冻后质地变得绵软,如果再冻,口感和营养都会进一步损失。冷冻水果可以在冷冻状态下直接食用,或趁着冷冻状态用破壁机打成冰沙,解冻时间过长不仅影响口感,营养也会流失。”当然,老人、儿童、孕妇及肠胃敏感人群食用时更应适量、慢吃。

此外,网上还有“冷冻水果容易产生亚硝酸盐”的说法,对此,戴永梅也予以明确否认。她解释,亚硝酸盐大量产生的条件是常温下长时间存放、细菌大量繁殖,而在零下的冷冻环境中,细菌活动被极大抑制,几乎不会促进亚硝酸盐的产生。恰恰相反,常温放置变质的水果亚硝酸盐才会成倍上升。“冷冻水果一定要选用新鲜、质地饱满的水果,稍有变质的水果都不要拿去冷冻。”

许倩倩

三伏天没食欲 饮食记住“三巧”

高温环境下,交感神经持续兴奋,胃肠道处于相对缺血状态,胃液、胆汁等各类消化液分泌大幅减少;高温还会抑制大脑摄食中枢,自然而然就不想吃东西。简单来讲,三伏天肠胃消化效率会降低。想要舒服过伏天,三餐饮食一定要顺应肠胃状态,需要掌握颜色巧、做法巧、补水巧。

主食搭配杂蔬谷物

纯白米饭、白面馒头在燥热天很难勾起食欲。煮饭时抓一把

绿豆、红豆,切几块紫薯、南瓜跟大米一起下锅,多彩的杂粮饭视觉上更诱人。绿豆清热、红豆祛湿,二者均富含膳食纤维,还能帮助肠道代谢油脂。日常搭配一盘清炒绿叶菜,清淡爽口,轻松吃下足量主食。

凉菜更适配

暑天胃口差,不妨把荤食改成白灼、凉拌做法:油焖大虾换成白灼虾,红烧鱼改为清蒸鱼,香煎鸡胸换成凉拌鸡丝。做好的鱼虾放凉了吃,蘸点芥末、酱油或姜醋

汁,既开胃又补优质蛋白质。每日饮食保证有一个鸡蛋、一杯牛奶、一片巴掌大小的瘦肉或等量鱼虾。

补水有学问

解暑优选常温绿豆汤。三伏天出汗量大,饮水量按需增加。汗液会带走钠、钾等电解质,户外工作人群大量出汗后,需少量补充淡盐水或电解质饮料。日常室内活动出汗少,喝白开水就足够,无需额外加盐,过量摄入食盐会使血压升高。

张妍

几道隔夜菜 不要吃

叶菜 绿叶菜反复加热会导致维生素损失严重,隔夜放置容易生成亚硝酸盐。并且,在各种剩菜中,蔬菜的亚硝酸盐生成风险处于较高水平。

香港食品安全中心测定发现,菠菜、白菜、生菜的硝酸盐含量较高,隔夜后也更容易产生亚硝酸盐。复旦大学附属肿瘤医院临床营养科主任凌轶群介绍,亚硝酸盐过量、反复摄入时,可在体内转化为致癌物亚硝胺,增加胃癌、食管癌风险。

绿叶菜 尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。

凉菜 凉拌菜全程不经高温加热(或仅简单焯水),制作过程中刀具、砧板、手等都可能接触生肉生鱼,成为污染源。凉拌菜一定要现做现吃,吃不完的,直接倒掉。

贝类等海鲜 水分含量高、蛋白质丰富的海鲜,尤其是长竹蛏、蛤蜊等贝类,总体上比畜肉、禽肉的腐坏速度更快,剩下了之后下顿再吃,出问题的风险较高。

同时,再次加热对海鲜的口感影响也比对畜肉、禽肉大,不仅大量失水,鲜味也大打折扣。

所以,海鲜最好每顿做好能吃完的量,如果买了很多海鲜,吃不完的不如先冻起来。

北京营养师协会理事、注册营养师 顾中一

丢失声明

▲哈尔滨市香坊区大亮亮货物汽车运输户(个体工商户),不慎将车牌号黑AAF411的营运证丢失。特此声明。

声明作废

▲哈尔滨维年泰技术服务有限公司,不慎将财务专用章丢失。账号:562010100101285342。开户行:兴业银行股份有限公司哈尔滨分行营业部。声明作废。

▲依兰县盛启个体运输户,不慎将道路运输经营许可证正副本丢失。经营许可证号:230123005197。声明作废。

声明作废

▲通河县天宝海波百货柜台,不慎将银行开户许可证丢失,核准号:J2610036134001, 账号:08025401040000987, 开户行:中国农业银行股份有限公司通河向阳支行, 声明作废。

▲孩子姓名:田宸冉,性别:女;出生日期:2021年4月27日;出生医院:五常市妇幼保健计划生育服务中心;出生证明编号:U230062782;母亲:魏星;身份证号码:230184199203097022;父亲:田继东;身份证号码:220182199102106239。出生证明丢失,声明作废。

▲哈尔滨市呼兰区安鑫老年公寓,统一社会信用代码:52230111MJ0C453560,民办非企业单位登记证书副本丢失,声明作废。

通知

黑河市第一副食品商店于2026年10月16日地点在黑河市望江假日会议室14点召开股东大会,1.关于2019年10月1日的合同问题。2.关于第一副食品商店诉讼的问题。线下线上电话微信视频(台式机、平板、手机、安卓、苹果系统均可下载腾讯会议,会议号5505847986,密码217117)等方式,请全体股东按时参加,特此通知。

2026年8月1日
召开会员大会及注销债权债务公告

哈尔滨市南岗区七政志愿者协会,统一社会信用代码:51230103696809659N,拟于2026年8月18日召开会员大会,讨论通过注销该社会团体的决定,现召集全体会员参会。由于保管不善,该社会团体法人登记证书(正副本)、法人印章、财务章及公章丢失。哈尔滨市南岗区七政志愿者协会请相关债权人于公告见报起45日内向本社会团体申报债权债务,联系地址木兰街149-2号七政街道办事处,联系人王亚裘,电话86317055。逾期未报视为放弃权利。

特此公告。
哈尔滨市南岗区七政志愿者协会(哈尔滨市南岗区七政街道办事处代章)

2026年8月4日

通知

哈尔滨工布商业管理有限公司,统一社会信用代码:91230103MA1F4XF85B;法定代表人:矫雨辰,通知所有股东矫雨辰、孙伟民、李和易,于2026年8月21日到哈尔滨工布商业管理有限公司会议室开股东会,会议议题为企业清算和注销事宜,通过企业清算报告和企业注销相关事宜,请全体股东准时参会,逾期未到视为放弃表决权。
哈尔滨工布商业管理有限公司
2026年8月4日

声明作废
减资公告
通知公告
刊登热线

18686716631
13763511313