

夏日水果“有火” 怎么吃才健康？

中医医师介绍,吃荔枝喝荔枝膜衣煮水,吃龙眼搭配绿茶等都有效



↑吃榴莲时搭配山竹,可中和榴莲的燥热。

广西的夏天,“果盘子”满满当当。走进各大农贸市场,榴莲软糯香甜、荔枝清甜爽口,果香阵阵扑鼻而来,让人忍不住驻足挑选。然而,在享受“水果自由”的同时,不少市民却因贪吃而遭遇“甜蜜的烦恼”——喉咙肿痛、口腔溃疡、口干便秘等。为此,记者专访南宁市妇幼保健院中医科中医主治医师盛昌敏,为大家揭开热带水果的养生密码与科学食用之道。

近期,在广西海吉星农产品国际物流中心,水果经营户廖广生的榴莲摊前围满顾客。“现在每天能卖35~40吨,价格比3月便宜了20%~30%。”他一边称重一边介绍。此外,黑叶荔、香荔、桂味、妃子笑、贵妃红等广西本地荔枝大量上市,吸引不少市民购买。然而,不少市民在实现水果自由的同时也深受“上火”困扰。市民张女士坦言:“我特别喜欢吃荔枝,一吃就停不下来。有一次买了两斤,当天就吃完了,结果第二天早上起来喉咙痛得厉害,嗓子都有点哑了。”王先生则对芒果情有独钟,但也十分苦恼:“吃芒果的时候觉得特别香,可是吃多了嘴角容易长泡,脸上还冒痘痘,几天都好不了。”

盛昌敏介绍,中医认为,热带水果多是天地孕育的时令“温补良药”,盛夏成熟的水果吸收了充足的阳气,果肉的成熟度与营养含量均达峰值,尤其对于体质比较虚弱的人,是极好的滋补之品。因此,在一年中最热的季节,进食最热性的水果,有点“冬病夏治”的意味,例如,许多女性冬季手脚冰冷,或哮喘患者冬季容易发作,夏季适当进食些热带水果,可以起到一定的调理作用,到了冬季能减少“冬病”发作的概率。

但热带水果吃一口不满足,吃多了又上火,的确让人困扰。盛昌敏表示:“俗话说,三步之内必有解药,以现在大量上市的荔枝为例,荔枝壳和果肉之间有一层白色的膜衣,市民将其撕下来煮水,有清热降火的效果。”

此外,按照广西南宁的传统,吃芒果等热带水果时蘸着椒盐,其实也能去火。盛昌敏提醒,在品尝热带水果的同时,搭配一些清热泻火的食物能起到一定的缓解作用。比如吃荔枝、龙眼时,可搭配绿茶、菊花茶等饮品,绿茶性寒,菊花茶能清热解毒,有助于平衡体内的热气;吃芒果时,可搭配酸奶,酸奶中的益生菌有助于消化,还能减少芒果的湿热影响;吃榴莲时搭配山竹,可中和榴莲的燥热。如果出现轻微的上火症状,不必过于担心。“吃一些清热降火的食物,如绿豆汤、苦瓜、冬瓜等就可以了。”盛昌敏说。此外,还可以用淡盐水漱口,缓解喉咙痛等不适症状。

→琳琅满目的夏季水果。

相关链接

◎水果入膳!“上火”秒变“养生”

最近你的朋友圈是不是被“荔枝入菜”刷屏了?当“妃子笑”跳进排骨汤,当东南亚的榴莲撞上老母鸡,当芒果的香甜裹住鲜虾的Q弹,当龙眼与排骨同时出现在炭火上……社交平台上,一场关于热带水果的“厨房革命”正悄然兴起。

南宁市妇幼保健院中医科中医主治医师盛昌敏介绍:“现代人大多存在脾胃气虚的问题,就像一台动力不足的粉碎机,面对热带水果的高糖、高热量,很容易‘卡机’。这时与其硬扛导致上火,不如换个思路——让水果入菜,用食材的偏性调和体质的偏性。就像榴莲壳煲汤,用壳的凉性对冲肉的热性;又如潮汕人做的荔枝蜜饯,用盐水浸泡去除燥气等。”他表示,除了榴莲壳煲汤、荔枝酿酒等常见的食谱,热带水果还有不少健康又美味的隐藏吃法。

◎热带水果多元吃法

芒果奶昔:芒果去皮去核,与牛奶充分搅拌均匀,加入适量酸奶就是芒果奶昔,芒果的热性和牛奶的寒性碰撞在一起,既美味又能寒热中和,不怕“上火”。

荔枝银耳羹:荔枝剥壳去核,与新鲜银耳一起炖煮至银耳软烂出胶,起锅后撒上几颗枸杞,有滋阴润燥、美容养颜的功效。

龙眼蒸鸡:鸡肉切块,加姜丝、盐、糖、料酒、生抽、淀粉等抓匀腌制20分钟后,铺在盘底,撒上新鲜龙眼肉和去核红枣、泡软的枸杞,放入已烧开水的锅中,大火蒸15分钟左右直至鸡肉熟透,出锅时淋上少许香油即可食用。这道经典粤菜非常适合体弱的老年人和食欲不振、纳食减少的体虚者等。

榴莲鸡汤:选用整只鸡切块,榴莲肉选果肉颜色较浅、质地稍硬的品种更佳,加姜片、红枣、枸杞一起炖煮,功效堪比中医的十全大补汤。

榴莲西米露:西米煮至透明,加入椰奶和冰糖水搅拌均匀,最后加入新鲜的榴莲果肉,冷吃热饮皆宜,其中西米和椰奶、冰糖均能滋阴润燥,与榴莲性热燥补相辅相成。

玉灵膏:选用干龙眼肉,西洋参打粉,按10比1的比例搅拌均匀放入炖盅,纱布覆盖防止水蒸气进入,将炖盅放入锅中,旁边放一碗大米,隔水蒸40小时,蒸成膏状物后自然冷却,放冰箱冷藏保存,每次一勺加热水化开饮用,可以补血益气、养心血安心神,改善睡眠质量,达到美容养颜的目的。

据南宁晚报

