



责任编辑 / 项颖 / 于国涛

热来冰挡?

# 三伏天饮食可没你想的那么简单!

俗话说：“冷在三九，热在三伏。”7月13日是今年头伏的第一天，随着初伏的到来，我们也进入了一年中中最炎热最煎熬的时期。

既然是最热，那么很多人就想了，吃根冰棍喝点冷饮爽一爽，其实不然，冷饮只能使口腔感到凉爽，却并非解暑佳品。研究证明，冷饮不能降低人的体温，相反，由于血管受冷收缩，反而降低了身体散热的速度。那么三伏天究竟该怎么吃？



## 三伏天饮食攻略篇

### 吃苦去火

炎炎夏日不仅带来身体上的不舒适，还容易导致越来越多的人火气上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。

“去火”是夏日食补的必备功课。夏日去火的食物，上佳选择苦味食物，如苦菊、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶等。

不过，苦味食物也要因人而异。一般说来，老人和小孩的脾胃多虚弱，故不适宜过多食用苦味食物。

### 适度食蔬果

坊间素有“春吃花、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”的说法。夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，不妨吃些新鲜蔬果。新鲜蔬果营养素的构成，一般是纤维素和糖分的含量各半，可有效地补充人体必需的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。时令的野菜蔬果大有好处，但要注意不要贪食生、冷或不洁的食物，以免染上痢疾、腹泻等。

提示：吃水果应该适度

长期靠“水果化”生存，容易导致蛋白质摄入不足，对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。尤其是想利用夏天“水果餐”减肥的人士，不要总是自己从网上扒拉减肥食谱，最好还是向医生请教。

### 喝水如品茶

三伏天开启“烧烤模式”，人们经常大汗淋漓，身体水分大量丢失。专家建议，水分补充的方法可以经常喝点盐开水，每500克水中加食盐1克左右为宜。还可以喝盐茶水、咸绿豆汤、咸菜汤和含盐汽水等等。

在室内空调间工作的人，同样容易导致身体缺水，也要经常喝水。养生专家建议，饮水原则是多次少量，要像品茶一样慢慢地将水分补充到身体内。



吴超琪

## 各地食俗篇

### 北京：头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋

北方地区有句老话：“头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋”。

夏天温度高，出汗多，会损失不少蛋白质氨基酸，更损失大量的B族维生素和钾、钠等矿物质，吃面更有利于补充营养。

在饺子、面条、烙饼这三种面食当中，以烙饼的烹调方式最好。因为烙饼不需要水煮，也不需要过水，各种可溶性维生素和矿物质的损失最小。饺子和面条都需要水煮，其中的可溶性养分，如维生素B1、B2、叶酸等会溶到面汤当中，溶出的营养成分比受热损失的营养成分数量更大。故而吃饺子吃面时，不要忘记喝汤。

### 上海：头伏馄饨，二伏茶

上海一直有“头伏馄饨二伏茶”的风俗。

在胃口不佳的燥热夏季，来一碗加花生酱、少许酱油和醋调味的冷馄饨来拌食，冰凉惬意的同时也令人食欲大增。

与饺子相比，馄饨个小皮薄，煮熟后有透明感，煮馄饨费时短，煮水饺过程需多次加凉水，方保证熟透。另外，水饺重蘸料，馄饨重汤料。

### 杭州：头伏火腿二伏鸡，三伏要吃金银蹄

在杭州，旧时一到三伏，富贵人家要“头伏火腿二伏鸡、三伏要吃金银蹄”，而手头紧张的穷人却是“头伏冬瓜二伏茄、三伏冬瓜不刨皮”。

夏天人们往往食欲不振，营养不足。火腿营养丰富，食之不腻，能增进食欲，和冬瓜烧汤，既有营养，又美味。

现在，火腿、蹄髈早已进入寻常百姓家，而冬瓜、茄子也成为人人喜爱的应季时蔬。肉类比较油腻，食用多过易造成胃部负担，最好是和冬瓜、莲藕等蔬果一同煮。

### 南昌：起伏吃只鸡，一年好身体

江西传统民俗中有“头伏吃鸡二伏鸭”的说法。南昌民谚云：“起伏吃只鸡，一年好身体。”因为三伏天里人的体能消耗较多，须适当补充营养。

另外，湖南和江西地区还有“头伏吃鸡二伏鸭”之说。

传说中，湖南人头伏吃鸡有“规矩”：要将门窗关闭，须穿好长袖衣，将鞋袜整齐穿上，并将裤脚用绳子扎紧，不许用风扇、蒲扇之类的东西，然后倒一小杯酒，慢慢食用，吃得大汗淋漓，就跟三伏天坐月子一般……