

炎炎夏日,一块西瓜下肚,清爽宜人。西瓜,是我们生活中常见的水果之一。但很多人并不十分清楚它的营养,也不知道除了直接吃,还有哪些适宜的食用方法,本文为大家介绍健康吃西瓜的方法,期望在酷暑中带给您一丝凉意。

## 炎炎夏日 如何健康吃西瓜



**西瓜富含多种营养成分**  
西瓜含水93%,其余7%中含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素E、铁、镁和膳食纤维等营养成分。

去掉瓜皮和籽后,每100克西瓜含水约93克,是补水佳品;同时每100克西瓜提供的热量只有25-34千卡,是同重量薯片的1/20,是减肥佳品。

**食用方法:**  
西瓜主要以生食为主,也可熟食,方法很多,本文试举几例。

**生食:**  
切块,直接食用;  
西瓜汁:西瓜去皮、去籽,放入料理机,榨汁即成;

**凉拌西瓜皮:**厚皮西瓜最好,瓜皮和瓜瓤分离,瓜皮去掉外面的绿色硬皮(外果皮),留下浅绿的部分(中果皮和内果皮),切片或切丝,装盘,放入麻酱或喜爱的调味酱即成;

**西瓜盅:**西瓜洗净,在1/5处削盖,其上下划成锯齿状,挖出瓜瓤去籽榨汁;苹果洗净、去籽、切片;将圣女果和桃子用开水烫一下,去皮,切成小片;葡萄去籽榨汁。葡萄汁、西瓜汁与蜂蜜调匀,倒入西瓜盅内,加入银耳(罐头银耳)、桃肉片、圣女果片和苹果片,加盖,放入冰箱,吃时拿出即可。

**熟食:**  
煮熟:西瓜洗净,上面挖一小孔,入锅煮熟即可;

**西瓜皮排骨汤:**西瓜皮处理方法同凉拌西瓜皮,切成大长条;排骨洗净入滚水锅去除血沫;排骨、西瓜皮长条同入砂锅,加入生姜片3-4片,煲熟,烹入少许盐,淋入橄榄油出锅即可。

《中国居民膳食指南》建议:每日水果类摄入量200-350克。西瓜热量低,且含糖量极低,适合减肥人士和糖尿病患者食用,但每次不宜过多。糖尿病患者每天不超过200克为宜,且最好在两餐之间食用,比如上午的9点或下午3点左右。

### 三法挑选西瓜

**一看。**首先,看西瓜外皮纹路,纹路越整齐,说明西瓜的品质越好;其次,看西瓜底部的圆圈,圆圈越小,说明西瓜越好;最后,如果瓜蒂弯曲且为绿色,也说明是好瓜。

**二听。**食指中指弯曲敲打西瓜,如果发出清脆有力的震动声,则表示西瓜比较甜脆;如果发出闷闷的、比较混的声音,则大概率品质较差。

**三摸。**西瓜外皮摸上去滑且硬,则表明是好瓜。

### 食用注意事项

因西瓜是“生冷”食品,每次不宜吃得太多。

**冰箱西瓜慎食。**冰箱存放各种蔬菜,细菌很多,很容易污染西瓜,进而导致食用后引起食物中毒。如果需要冰镇,

请将西瓜和其他食物分隔开,用保鲜膜包好,且需当日食用,不隔夜。

脾胃虚寒者,生食要少量,可以熟食。  
肾功能不全者不宜食用。



提醒

### 小验方

#### 治肛裂验方

当归、生地各15克,火麻仁、桃仁各12克,甘草3克。水煎服,每日1剂,分早晚2次温服。5天为1个疗程,一般服药2-3个疗程可愈。

#### 治颈椎病验方

白芷、麻黄、桂枝、茯苓、鸡血藤各10克,葛根20克,姜黄、威灵仙各12克,熟地、炙黄芪、何首乌各15克。每日1剂,水煎2次,合并兑匀,分3次温服。适合治疗神经根型颈椎病。

(本方仅供参考)

### 教你一招



## 黑米作主食 营养益处多

黑米是黑色食品的典型代表,含有17种氨基酸及铁、锌、硒、铜等十余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素,有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。

其一,黑米中蛋白质的质量比其他粮食好。什么样的蛋白质算是质量好?更符合人体对蛋白质需要的模式,其吸收率越高。比如鸡蛋,人体对鸡蛋中蛋白质的吸收效率很高。从这方面来说,黑米比其他粗粮中所含蛋白质的质量更高一些。

其二,黑米中的脂肪含量很低。有的朋友认为长胖是因为糖类摄入多,其实脂肪类物质“贡献”更大。评价一种食物“催”不“催”肥的时候,可以看看其脂肪含量,黑米中的脂肪含量是很低的。

其三,黑米本身就富含碳水化合物。在没有主食的情况下,高蛋白也会流失。而黑米是碳水化合物,能够保证把蛋白质保护下来,用它们来合成人体需要的微量元素。

其四,黑米中的微量元素比白米丰富。因为粗粮的加工工序少,使得里面的很多微量营养素丢失减少,比如黑米中含有非常多的B族维生素。

中国膳食指南推荐每人每天摄入主食的量是250克到400克,粗粮跟细粮的比例是1:3。按照这个标准,一天至少吃50克粗粮,比如一两荞麦或者一两黑米,有些人可以吃二两。

大家可以依据自己的口味和健康状况去选择合适的食材,改变吃纯白米饭的习惯,把杂粮作为一种日常食物。例如,可以用黑米、大米、小米、薏仁米等食材,再加上南瓜和核桃仁熬制成杂粮粥,营养均衡,易于消化吸收。



## 罗汉果泡水服 利咽又通便

很多人喜欢吃油炸、烧烤食品,引起便秘,出现上火、咽炎甚至咳嗽、喉咙沙哑等症状。这是由于人体肠道堵塞后,五脏六腑排浊困难造成的。针对这种情况,用罗汉果1个(捣烂)加1勺蜂蜜,开水泡10分钟后服用多次便能收到良好效果。

罗汉果是常用的食药两用用品之一,在我国已有300多年的应用历史,1987年被国家卫生部列为药食同源品种。该品味道甘甜,为清热润肺、滑肠通便良品,对咽喉肿痛、嗓

子干痒、便秘、咳吐黄痰等均有很好的疗效,被誉为“神仙果”,是历代朝廷的常用贡品,目前已被开发成多种保健食品。

经查阅文献资料发现,罗汉果含有丰富的维生素C、葡萄糖、果糖、蛋白质、脂类等,药用和食用价值高,特别在慢性咽炎、便秘、肺热咳嗽等人群中应用广泛,深受演员、教师、广播员、营业员等群体喜爱。

需要注意的是,罗汉果性凉,脾胃虚寒者慎用。

眼睛的角膜及大部分结膜长时间暴露于空气中,当自身的防御能力减弱时,很容易受到环境的刺激和微生物的感染而出现炎症。结膜炎时主要表现为眼睛发红,同时伴有眼痛、眼痒、眼部异物感等症状,如果不及时治疗,炎症有可能蔓延至角膜,继而出现畏光、流泪、视力下降、睁眼困难等症状,严重时还可引起角膜溃疡坏死,甚至出现全身感染症状,如发热、咳嗽等。

## 注意手眼卫生 预防结膜炎

结膜炎中有一种传染性比较强的类型,称急性或亚急性细菌性结膜炎,俗称“红眼病”,主要表现为眼红、晨起时黄色分泌物较多,严重者出现眼

肿、睁眼困难,部分孩子发病前有呼吸道感染、发热等病史。“红眼病”传染性较强,主要通过手、眼传播途径,容易形成群体性感染,危害到公共卫生安全,应加强防范。

预防结膜炎最重要的是注意手、眼卫生,避免交叉感染。出门前后、与人接触前后、接触公共物品前后、饭前饭后、上厕所前后都要洗手,不方便洗手时可随身准备快速免洗消毒剂。如果孩子已经出现角膜炎、结膜炎症状,应及时报告老师,暂停上学,采取居家隔离。同时在医生的指导下合理用药。治疗期间,应均衡饮食、早睡早起、保持良好的睡眠、加强锻炼等来增强机体免疫力,防止结膜炎的加重和复发。

## 颈部僵硬不适 是不是颈椎病

我最近总是感觉颈部僵硬不适,活动一下会稍微好些,但始终不是特别舒服。不知是不是颈椎病?需要做些什么检查?

读者:马先生

马先生:

颈部僵硬、疼痛,并不一定都是颈椎病造成的。如长时间保持某种姿势不动,或者睡觉的枕头高度不适宜、睡姿不当等原因,都可能导致颈部肌肉紧张,表现为颈部僵硬、疼痛,适当的活动有利于松弛颈部肌肉,可以改善疼痛症状。

颈椎病是指由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征,主要表现为颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、头晕、恶心等,去医院做个颈椎的X线检查,或颈椎MRI(核磁共振)就可确诊。



读者来信

细心的妈妈们会发现,大部分小宝宝的嘴唇上常常会长一些小水泡,到底是什么原因?临床上大致有以下5种可能。

## 宝宝嘴唇为啥长小水泡

**吃奶过于频繁或太用力。**新生儿嘴唇的皮肤很娇嫩,而吃奶是需要很大力气的,如果吃奶过于频繁或过于用力,宝宝娇嫩的口唇黏膜很容易磨出一些小水泡。

**缺乏微量元素。**当宝宝缺乏某些微量元素时,嘴唇也容易出现小水泡或起皮,宝妈们应适当给孩子补充一些复合维生素C和维生素B。

**体内缺水。**当宝宝体内缺水时,嘴唇也会起小水泡,宝妈们注意给孩子多补充水分,保持嘴唇湿润。

菜,少吃辛辣刺激的食物,同时注意调节室内的温度及湿度。

**单纯性疱疹病毒感染。**单纯性疱疹病毒可以由唾液等接触传播,患儿第一

次感染发作时除了嘴唇上起水泡,还会伴有高热。一旦确诊,一定要及时治疗,同时提高孩子的免疫力,防止病毒再次入侵。

**菜屑去异味。**新铁锅有一种怪味,在使用前,用火烧空锅,然后加入热水和菜屑,煮15分钟,异味、怪味即可清除。

## 铁锅异味巧清除

若在开水锅内放一双未被油漆的筷子,油渍便可清除。番薯皮去铁味。把番薯皮放在锅内煮一会儿,然后倒

出,将锅洗净,新铁锅的铁味就可以去除。

**白酒消除鱼腥味。**有鱼腥味的铁锅或其它器皿,用清水洗净控干,再用白酒10-15毫升涂擦一遍,待晾干后,即可去除鱼腥味。