

姜计就计

夏吃姜的6个养生法则

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句流传千年的民间谚语揭示了生姜在夏季养生中的重要地位。生姜，性温味辛，归脾、肺、胃经。可解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒。然而，姜虽好，却并非人人适宜，其食用方法、搭配禁忌也需科学对待。

■据《北京青年报》

夏季吃姜的5大益处

温中散寒 调和脾胃 夏季人体阳气外浮、内里虚空，加之频繁吹空调、喝冷饮，导致身体呈现外热内寒的状态，致使脾胃虚寒，出现腹泻等问题。生姜性辛温，能温胃止呕、散寒祛湿，尤其适合缓解因寒凉引发的腹痛、腹泻。例如，晨起用生姜水冲个鸡蛋空腹喝下，既能散掉胃中的寒气，还能够为肠胃提供温和的滋养，改善“阳气在表，胃中虚冷”的状态。

增进食欲 促进消化 炎炎夏日，易使人食欲不振。生姜中的姜辣素能刺激胃黏膜和唾液腺，促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，从而起到开胃健脾，促进消化、增进食欲的作用。醋泡生姜因其酸辣开胃的特性，尤为适合夏季佐餐。

预防“空调病” 酷暑闷热，人们爱贪凉吹空调，长期处于空调环境中，人体易受寒湿侵袭，引发鼻塞、发热等症状。生姜的发汗解表作用可驱散寒气，红糖姜水或姜丝可乐能有效缓解此类不适。

抗菌消炎 增强免疫 夏季各种致病细菌繁殖活跃。如果饮食不洁或搭配不当会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。生姜中的挥发油成分有杀菌解毒作用，夏季食用可降低急性肠胃炎风险。比如吃海鲜可以搭配姜食用。

调节代谢 辅助排毒 生姜能促进血液循环与水分代谢，缓解水肿问题。研究发现，持续饮用姜枣茶可加速排出体内寒湿与代谢废物，甚至有助于减轻体重。

正确吃姜把握6大原则

时间宜早不宜晚 “早吃姜，暖洋洋；晚吃姜，赛砒霜”，虽为夸张说法，但中医认为，白昼为阳，黑夜为阴，夜晚人体应该阳气收敛、阴气外盛。而生姜性温味辛，辛能发散，晨起阳气升发时吃姜可顺应自然规律，而夜晚则可能干扰阳气收敛，影响睡眠。建议姜食集中在上午，晚餐避免大量食用。

去皮与否需辨证 生姜皮味辛、性凉，具有利水消肿的功效。风寒感冒或脾胃虚寒者宜去皮以增强温性；日常烹饪或利水消肿时则建议保留姜皮。

腐烂生姜不可食 腐烂生姜会产生强致癌物黄樟素，可能损伤肝脏，诱发癌症。切勿轻信“烂姜不烂味”的说法。

适量为宜 过犹不及 生姜辛温，但过量食用也易引发口干、咽痛等上火症状。建议每日摄入量控制在10克左右，大约3片姜的量。

体质不同 配伍有别 平和质者：生姜+红枣+红糖，温中散寒。痰湿重者：生姜+红枣+陈皮，理气健脾。肝火旺者：生姜+红枣+玫瑰，疏肝理气。气血虚者：生姜+红枣+桂圆，温补气血。

烹饪方式影响功效 生姜久煮可增强温补效果，姜枣茶需冷水下锅慢熬20分钟以上，以充分释放有效成分。

夏姜虽好也不是谁都能吃

适合吃姜的3类人群 体质偏寒者：手脚冰凉、畏寒喜暖者，生姜可温中驱寒。脾胃虚寒者：常伴胃痛、腹泻，生姜能暖胃止呕。风寒感冒初期患者：生姜红糖水能发汗解表，缓解鼻塞、头痛等症状。



生姜的禁忌人群 阴虚火旺者：表现为五心烦热、失眠多梦，生姜辛温，阴虚者食用会加重燥热。暑热感冒者：生姜不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑。糖尿病患者：姜枣茶含糖量高，需改用无糖配方或直接用生姜泡水。

夏季经典姜食

姜枣茶 此茶堪称驱寒补气血的“神仙饮”。常饮可补中益气、调和脾胃，适合晨起空腹饮用，立夏至三伏期间最佳。

准备带皮生姜3片、红枣3颗、红糖适量。生姜切片，红枣去核掰开，冷水下锅煮沸后转小火煮20分钟，加入红糖搅拌，滤渣饮用。还可根据不同需求添加陈皮、玫瑰花、桂圆肉等。

醋泡姜 夏季温阳不燥的养生小菜。醋收敛姜性，适合阳虚怕冷者，兼具降脂护肝作用。

准备嫩姜200克、陈醋300毫升、盐少许。嫩姜切片盐腌1小时，沥干后装入密封罐。倒入陈醋没过姜片，冷藏5天后食用。每日早餐佐食2-3片。

姜丝炒肉 家常菜中的暖胃佳肴。温中散寒、开胃消食。搭配小米粥食用，可缓解夏季脾胃虚寒。

准备猪里脊200克、生姜50克、食用油、盐、白糖、生抽、料酒、白胡椒粉等适量。猪肉切丝加适量白胡椒粉和料酒腌制，生姜切细丝备用。热油爆香姜丝，加入肉丝翻炒至熟，调味即可。

姜枣粥 此粥能温和调理脾胃，长期食用可改善消化不良。

准备大米100克、生姜3片、红枣5颗。生姜拍扁与大米同煮，开锅后转小火熬煮20分钟，加入掰开的红枣继续熬煮20分钟，出锅即可。

这些养生偏方并不绝对

“秋不食姜” 秋季干燥，姜的辛温可能加重肺燥，但体质虚寒者仍可适量食用，如风寒咳嗽时姜汤仍有效。

生姜治疗脱发 生姜外擦可刺激头皮血液循环，但脱发若属热性疾病（如脂溢性脱发），长期使用可能加重症状，需遵医嘱。

生姜解酒 热姜水可加速酒精代谢，缓解头痛，但严重醉酒仍需就医，不可依赖民间偏方。

夏季吃姜是一门融合中医智慧与现代营养学的学问。正确食用可调和阴阳、祛病强身，但需因人、因时、因地制宜。无论是晨起的一杯姜枣茶，还是餐桌上的一碟醋泡姜，掌握科学方法，方能真正发挥“生姜胜参汤”的养生价值。

天天啃菜叶
能否压制高血脂?

■据《北京青年报》

“我很少吃肥肉，炒菜放的油也不多。”“水果蔬菜就是我的主食，我吃米饭都很少。”“我现在顿顿吃素，血脂应该不会高了吧？”“我的血脂偏高，以后不能吃油、吃肉了吗？”……不少人存在一个误区，认为只要多吃素、少吃肉，血脂就不会高了，甚至觉得坚持吃素还能够降血脂。

单靠吃素拯救不了高血脂

过多摄入脂肪确实容易导致热量过剩，久而久之带来高血糖、高血脂等问题，所以少吃点儿肯定是有益的。

长期吃素的人必然远离肉类食物，意味着胆固醇的摄入量大大减少；另外，素食如蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维，降低了人体对胆固醇的吸收，并促进肠道蠕动和排便。综合来看，吃素在调节血脂方面确实发挥了积极作用。

需要注意的是，单纯吃素并不能完全解决高血脂的问题。首先，人体内的胆固醇只有20%-30%是从摄入的食物中获取，其余70%-80%则由我们自己合成，所以“吃素”在理论上最多也只能减少20%-30%的胆固醇升高。其次，甘油三酯确实跟吃进去的主食、甜食等高热量食物密切相关，但是也有20%-30%的比例是由自身合成的。

不可忽视的一点是，长期吃素可能存在营养不良的风险。正如很多人对“胆固醇”存有偏见一样，闻及“脂肪”也是各种芥蒂。然而脂肪绝非“洪水猛兽”，是人体所必需的营养素之一。肉类食物含有大量营养成分——优质蛋白质、维生素A、维生素B、维生素D以及多种矿物质元素等，其中一些是素食中不具备的。

怎么吃才是关键

不同的脂肪酸对健康的影响也不同，因此吃多吃少是有讲究的。

最好不吃“反式脂肪酸”较多的食物，这会增加心脑血管病风险。如人造黄油、起酥油、高温油炸、反复煎炸的食物等。

尽量少吃“饱和脂肪酸”较多的食物，摄入过多增加血胆固醇水平。如肥肉、腊肉、奶油、椰子油等，以及那些室温下是固体的油脂。

正常吃“多不饱和脂肪酸”较多的食物对健康有益。鱼肉是富含多不饱和脂肪酸的食物之一，以及坚果、花生油、大豆油等，合理搭配有助于身体健康。

警惕那些脂肪爆表的“素食”

很多所谓的素食食品，只是看上去素，实则添加了不少糖分、植物油和添加剂，其热量和脂肪含量并不低。另外，单纯油脂少而糖分多的食品，进入体内后可转化为甘油三酯，吃多了同样会增加高血脂的风险。

因此，降血脂单纯依赖素食并不科学，也远远不够，应当在保证鱼、肉、蛋、奶摄入均衡，营养充足的情况下，增加膳食纤维的摄入，如全谷物、蔬菜、水果和豆类等，然后再配合适量运动，才能取得较好的成效。