

# 夏季吃什么去湿气

夏季吃什么去湿气？小暑过后天气越来越炎热，由于气温高湿度大，加上降雨频发，导致体内湿气过盛，该怎么去湿呢？那么夏季吃什么去湿气？不要着急，下面小编为您介绍，一起来看看吧。

夏季吃什么去湿气？

## 1、燕麦

燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择，搅时也可加入其它食材，如苹果、葡萄乾，营养又能促进排便！

## 2、冬瓜

有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效，通过利尿把身体里多余的水湿排出体外。冬瓜做菜时只能放少量的盐，因为盐放多了会抵消冬瓜利尿的作用。

## 3、薏仁

薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法，直接将薏仁用开水煮烂后，适个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

## 4、木棉花

中医认为，木棉花味甘性凉，归脾、肝、大肠经，具有清热解毒、除湿利水、健胃消暑等功效，对于泄泻痢疾、咳血吐血、疮毒湿疹等症颇有疗效。此外，木棉皮还有清热、利尿、活血、消肿、解毒等功效。

## 5、小米

小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒，有清热利尿的功效，营养丰富，也有助于美白。

## 6、马齿苋

具有清热祛湿、散血消肿等功效，适用于急性肠炎、痢疾、尿血、小便热淋、黄疸、牙龈炎等病症。

## 7、胡萝卜

胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β-胡萝卜素，可中和

毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便，打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。

## 8、白扁豆

扁豆具有健脾和中，消暑化湿等功效，适用于暑湿吐泻，脾虚呕吐、食少便溏、泄泻水肿、赤白带下等病症。白扁豆性味平和，一般人群都适合食用。尤其是脾胃虚弱的人，多吃一些白扁豆可以健脾和胃。

## 9、洋葱

具有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效，适用于胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利等病症。

## 10、鲤鱼

夏季气候温热潮湿，适当喝些鲤鱼汤，有助于祛湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说，鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素，极易被消化吸收。

## 11、水芹

有清热利水的功效，适用于小便淋痛、小便出血、带下等病症。

## 12、鲫鱼

有健脾利湿的功效，适用于脾虚食少、虚弱乏力、消渴引饮、浮肿、小便不利等病症。

## 13、莴笋

莴笋味甘、苦，性凉，入肠、胃经，具有清热利水的功效。适用于轻度水肿、小便不利。可以凉拌或煮汤吃，最好连叶一起食用。莴笋性偏凉，脾胃虚寒者不宜多食。

## 14、玉米须

玉米具有调中开胃、降浊利尿等功效，玉米须有利尿、消肿、除湿的作用。可取干的玉米须15-30克(鲜品重量加倍)加水煎煮，去渣取汁；也可将玉米须放入茶杯中，开水冲泡，温浸十分钟后，代茶饮。

## 15、赤小豆

赤小豆味甘，入心、小肠经，具有利尿除湿、和血排脓、消肿解毒的功效。它清热作用比绿豆弱，但利水祛湿作用更强，不但可以治疗一般的水肿，甚至可以治疗“大腹水病”，即肝硬化腹水。赤小豆一般用来熬粥或做馅。

# 癌细胞最偏爱的十个字：烫、咸、腌、油

近日，美国马萨诸塞总医院和哈佛大学的研究者对13.5万人进行研究，发现在可能引发癌症的因素中，饮食、吸烟和运动等生活方式因素的比重占到20%~40%。而以往刊登在《自然-通讯》杂志上的一份报告显示，调整饮食可降低患癌风险。可见，癌症与饮食息息相关，尤其与下面十个字关系密切。

**糖。**有人说糖会“滋养”癌细胞，虽然这一说法并不准确，但高糖饮食确实与癌症有关。瑞典科学家曾对8万人进行了长达9年的跟踪调查，发现过多摄入糖、甜饮料、果酱等食物会增加患胰腺癌的风险。吃糖会导致胰岛素大量分泌，使胰岛功能受损，成为诱发胰腺癌的潜在因素之一。而美国MD安德森癌症中心的研究人员今年年初发现，典型西方饮食中，大量糖的摄入可增加患乳腺癌以及癌症向肺部转移的风险。世界卫生组织建议，每天糖的摄入量应控制在50克以内，最好不超过25克。

**烫。**6月15日，国际癌症研究机构发布的一项新研究显示，过热饮品(如咖啡、茶等)可能会引发食管癌，“过热”指的是饮品温度在65℃以上。需要特别说明的是，喝咖啡、茶本身不会致癌，只是别喝太热的。中国人尤其吃饭讲究“趁热”，但过热的食物会损伤食道黏膜。长此以往，黏膜反复受到慢性损伤，就可能引发慢性炎症，进而增大癌变的可能性。流行病学研究发现，爱喝功夫茶、生滚粥的潮汕人，爱喝大碗烫粥的太行山区居民，常饮滚烫奶茶的新疆哈萨克人，都是食管癌、胃贲门癌的高发人群。建议不要吃烫食，不要直接喝开水和烫茶，最好放凉一点再喝。小笼包、生煎包等带馅食物吃的时候要当心。

**咸。**盐和癌症也有“亲戚”关系。日本胃癌高发，主要原因之一就是摄取盐分太多。吃得太咸会导致胃黏膜屏障的慢性损伤，日久会增加对致癌物质的易感

性，导致胃癌发生。食物宜淡不宜咸，建议每日盐的摄入量应低于6克，同时注意食物中的“隐形盐”，比如酱油、味精、调味料等，都要少用。吃饭口味重的人，最好多吃富含维生素C的水果，能帮助阻断致癌物亚硝基化合物的合成。

**腌。**鱼干、鱼酱、腊肉、腊肠、腌菜等腌制食物风味独特，但这类食物中往往含有大量的硝酸盐，会在胃内被转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝胺，具有极强的致癌性，会导致胃、肠、胰腺等消化器官癌变的几率升高。一份由美国癌症研究

所与世界癌症研究基金会联合发表的报告显示，食用培根等加工肉制品会提高下腹部癌变(如结直肠癌)的风险。每天食用50克加工肉制品(相当于一个热狗)，将会提高18%的患下腹部癌症的风险。这些加工肉大都采用腌渍的方法制作。建议尽量吃新鲜蔬菜、肉类，减少腌制食物的摄入。

**熏。**夏天大家更爱吃烤串，而熏肉、熏鱼、火腿、豆干等熏制食物也深受大众喜爱。熏烤类食物在制作中，燃料不完全燃烧时会产生大量的多环芳烃类物质，具有强弱不同的致癌性，强致癌物苯并芘就是其中一种。经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物，容易得食道癌和胃癌。此外，烤制食物以肉类为主，而动物性食物摄入过多会影响肠内代谢，增加肠癌风险。

**油。**这里的“油”，一方面是指高脂肪食物。《自然》杂志近日发布的一份研究报告显示，肥胖、高脂肪及高热量饮食是引发多种癌症的危险因素。高脂饮食可驱动肠道干细胞数量激增，使之进行无限期地繁殖，并且分化成为其他类型的细胞，易于引发肠道肿瘤。另一方面是指油炸食物，比如油条、油饼、臭豆腐，在煎炸时往往会产生多环芳烃。特别是反复煎炸的油，其中的致癌物更多。

酒。研究表明，过量喝酒和肝癌密切相关；经常喝啤酒或其他含酒精饮料的人，结肠癌发病率高；而美国一份最新报告显示，人们患胃癌的风险与饮酒量呈正相关。中国癌症基金会建议，男性饮酒每天不超过20~30克酒精，女性不超过10~15克。

**霉。**由于天气潮湿或者保存不当，花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受潮，进而被霉菌污染，并产生有致癌作用的霉菌毒素，这种毒素是目前所知致癌性最强的物质之一，与肝癌的关系极为密切。建议大家学会合理储存食物，防止受潮霉变。

**烟。**吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病已经成为共识，除了要戒烟外，这里的烟还包括油烟。国人喜爱煎、炒、炸等高温烹调方式也需要改善，它们很容易产生大量油烟，其中夹杂着不少烷烃类物质等致癌物，以及类似于PM2.5的可吸入颗粒物，都会增加患肺癌的风险。建议大家采用蒸煮等健康烹饪方式，炒菜时避免油温过高，控制火候和时间，并打开抽油烟机。

**懒。**不少人懒得做饭，喜欢吃火腿、香肠等加工食品，还有的人习惯在外就餐，这样做很容易导致油盐摄入超标，带来致癌风险。把上顿饭菜热热、凑合吃掉是很多人的生活常态，但剩菜常有致癌物亚硝酸盐的风险。建议吃饭要按时、定量，吃新鲜的食物，尽量不吃剩饭剩菜。除此之外，懒得运动也会增加癌症风险。

## 小贴士：

要避免被癌症缠上，生活中就要远离这十个字，此外还要做到以下几点。

1.多吃新鲜果蔬。世界癌症研究基金会指出，有充分证据表明蔬菜和水果能降低口腔、咽喉、食管、肺、胃、结直肠等癌症的危险性。每天吃300克~500克蔬菜，200克~350克水果。

2.控制食量。日本研究发现，吃得太饱会降低抑癌因子的活动能力

# 抗氧化的食物有哪些 六种食物越吃越年轻

抗氧化的食物有哪些？衰老其实就是细胞氧化的一个过程，因此想要延缓衰老，就得做到抗氧化，那么抗氧化的食物都有哪些呢？下面小编为大家推荐一些能够抗氧化的食物，六种食物越吃越年轻！

## 几种食物越吃越年轻

### 鲑鱼

鲑鱼是《时代周刊》抗氧化食物中惟一上榜的肉类。味美好吃的鲑鱼中，因含有超强的omega-3多元不饱和脂肪酸，可以降低血液中坏的胆固醇，保护心血管同时又有强力的抗氧化功效，而一般家禽或家畜的肉类，因其中omega-6多元不饱和脂肪酸的比例较高，会影响其抗氧化功能，这是因为人体中两种不饱和脂肪酸必须保持一定的比例，多摄取omega-3多元不饱和脂肪酸，便可以平衡身体里两种不饱和脂肪酸的比例，相应地起到抗氧化功效。当然，野生鲑鱼的火力绝对比养殖的鲑鱼更超强。

然而，一周吃一到两次鲑鱼可以预防心脏病，滋养免疫系统。omega-3脂肪酸还可以增加稳定性

的前列腺素，有助于平稳心情。芬兰的研究指出，一周至少吃一次以上鱼的人，罹患忧郁症的机率较低。如果处于怀孕或哺乳期，鲑鱼中的脂肪酸还能帮助胎儿大脑和神经系统的发育。

### 花椰菜及西兰花

外形美观、十字花科的花椰菜，除了富含维生素a、c、矿物质钾、钙、硒等，β胡萝卜素及纤维，热量低。多吃可以增强抵抗力，减少罹患心血管疾病及数种癌症的机率。之外，还含有一种特有的抗氧化物质，它几乎集所有抗氧化物于一身，因此，它的抗氧化性能比其它食物更优良，而且还是抗癌明星，因此，你千万别错过这类捍卫你青春的蔬菜。

而同样是十字花科的西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。据分析，每100克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质3.5克—4.5克，是菜花的3倍、西红柿的4倍。此外，西兰花中矿物质成分比其它蔬菜更全面，

钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花也高出很多。

除了含有丰富的维生素A、C之外，还含有一种特有的抗氧化物质，西兰花几乎集所有抗氧化物于一身。因此，它的抗氧化性能比其它食物更优良，而且还是抗癌明星。十字花科的蔬菜已被科学研究证实是最好的抗衰老和抗癌食物。对女性而言，它还有保护皮肤的美容功效。你可千万别错过这类捍卫你青春的蔬菜。

### 西红柿

抗氧化食物当中，对付抗老化火力最强的武器就是西红柿。这是因为西红柿中含有丰富的茄红素，而茄红素的抗氧化能力是维生素C的20倍，可以说是抗氧化的超强战斗力。

另外，西红柿应怎样食用才能对抗氧化更有效呢？那便是熟吃。虽然经烹调或加工过的西红柿(西红柿酱、西红柿汁、罐装西红柿)所含的维生素C会遭到破坏，但是茄红素的含量可增加数倍，抗氧化功能也更超强。所以

营养师大力向人们推荐西红柿，还建议人们大量摄取。西红柿中的抗氧化成分茄红素，已被证实能减少动脉阻塞，降低罹患心血管疾病的机会，而经过加热煮熟成西红柿酱后，更能提高茄红素的抗氧化效果。大部份罐装西红柿酱中还含有维生素a、c和纤维。

不妨利用铁制器具加热西红柿酱(如加在意大利面时)，酸性成分会溶出少量的铁，提供补充铁质的额外效果。

Tips: 由于西红柿的类别有好几种，到底选哪一种更好呢？那便是小西红柿，其维生素C含量更高，可以让抗氧化的火力再猛一些。为你选出7种最具抗氧化能力的食物。在日常饮食中，只要注意多摄取这些食物，能帮助你减掉肌肤年龄。

### 蓝莓

莓类水果富含β胡萝卜素及维生素C，而这两种成分是抗氧化物里最为医学界所肯定的物质，所以外形小巧、美观的草莓、蓝莓、小红莓你要大啖特啖。另外它所含

有的钾及水溶性纤维，还能降低胆固醇浓度及减少患高血压的几率呢！另外，花色苷已经被证明可以防止胶原蛋白分解，这种蛋白主要集中在肌肤、关节以及血管中，负责为大脑输送养分，并保持肌肤的弹性，一旦这种蛋白分解人体就会渐渐衰老，因此在抗氧化能力上，花色苷要比维生素E还强50多倍。

新的研究已经表明，红色、紫色以及蓝色的水果，包括蓝莓、黑莓以及黑色的葡萄将是21世纪的抗衰老食物。这些食物当中富含花色苷，其抗氧化能力非常强。

英国的一些专家建议：花色苷是一种强大的营养成分，如果吃不到新鲜的蓝莓，可以尝试罐头或是冷冻的蓝莓。

### 葡萄

西红柿的抗氧化火力猛烈，葡萄也逊色不到哪里去。葡萄籽中的花青配糖体，其抗氧化能力是维生素C的20倍，维生素E的50倍。但作为水果的葡萄或饮料的葡萄汁因其少了发酵的过程，抗氧化的成分就少了许多，火力也相应小了许多。