

高桥镇潼港一村举办夏季健康饮食讲座

基层动态

作者：高桥镇

发布于：07-11

（本站发表日期：2018-07-11）
近日，高桥镇潼港一村居委有幸邀请到了第七人民医院的夏医生为居民讲授有关夏季健康饮食的相关知识。夏医生在讲座中表示，夏季饮食健康要从目前的节气入手，采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主。高温季节，人体新陈代谢加快，容易缺乏各种维生素。此时，可以选择性地定量补充一些维生素，最好是食物补充，可以选择一些富含维生素和钙的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，也可以饮用一些果汁。且夏天不适合大补，夏天吃大补的食物容易让身体不舒服，所以羊肉不宜多吃，尤其是血压高的人。最好是多吃蔬菜，少吃油腻，并注意多吃些可以清热降暑的食物，如绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”。讲座临近结束，夏医生还指导居民平时怎样选购蔬菜种类，以确保主食营养均衡，同时还为居民推荐了几款夏季时令菜，深受大家喜欢。（高桥镇社区学校供稿 嵇静娴” 破鹤踊福