做好笔记

夏天天气湿热，肠胃更容易受刺激，所以它的这5种喜好一定要了解：

喜新厌旧

夏天温度高，饭菜容易滋生细菌。肠胃“喜新厌旧”，爱吃刚做出来的饭菜。而吃了没有保存好的剩饭剩菜，很可能拉肚子。饭菜要现做现吃，最好别剩饭。

喜温畏凉

大热天喝下一大口冰镇饮料、啤酒，吃一根冰棍，从头舒服到脚。但生冷食物不易消化，会刺激胃肠黏膜产生应激反应，诱发胃痛、腹泻等症状。

夏天最好喝温的饮品，冰棍、雪糕等可以适度吃一些，但不要在身体特别热的时候吃，而是要等汗消了再吃。

喜熟惧生

花生、毛豆和各式凉菜是夜宵族的最爱，夏季温度高，易滋生细菌。此外，生食如果洗不干净，很容易残留农药、细菌，也会伤肠胃。

建议以熟食为主。凉拌菜、蘸酱菜等，一定要用清水认真将食材冲洗干净。

喜软怕硬

夏季容易食欲不振，此时不妨吃些软的、容易消化的食物，保护肠胃。少吃难以消化的“硬”食物，如油炸食品、烤肉等。

喜淡恶咸

大热天，吃点麻辣小龙虾、麻辣烫等特别过瘾，但这类食物重辣多盐，会刺激胃肠黏膜，增加消化系统负担，建议不要过量摄入。

采购要谨慎

夏季采购食材应格外留意以下三点：

预包装食品：检查包装表面是否整齐光洁、有无破损，标识信息是否清晰齐全。凡真空包装食品出现漏气、胀袋等现象的；罐头出现鼓盖、胖听的；干货、调味品出现霉变、生虫的；需要低温储存的酸奶、鲜奶、火腿等食品未储藏在低温储存设备内的，不要购买、食用。

散装食品：选择食品隔离罩上有标签标注的食品，同时注意查看生产日期、保质期和生产单位等信息。

熟食：要到具有合法资质和具备冷藏设施的超市或副食店购买，购买时要观察色泽、气味有无异常；一次购买量不宜过多，已开封的熟食制品一定要密封后冷藏保存，并尽快食用；不要购买路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品等。

清洗须彻底

果蔬类：清洗时应先用流动的洁净水反复冲洗，以去除表面可能残留的细菌或污染物；然后，放到盐水中（盐具有一定消毒杀菌作用）浸泡10分钟，最多不超过半小时，再清洗食用。这样既可以最大限度地溶解蔬果表面的残留农药，也不会因浸泡时间过长，导致溶解在水中的农药向果蔬内渗透。

肉类：不建议用水龙头直接冲洗，因为这样很容易使细菌随着水溅到其他地方，造成交叉感染。正确方法是用专门的器皿装水清洗，之后再清洁器皿；处理完肉类后要用肥皂和流动水洗手20秒以上，并彻底清理案台和容器。

具体到不同肉类，也有不同的清洗方法：猪肉可以放到热淘米水里浸泡5分钟或焯水10—15分钟；鸡肉鸭肉可以在温热的盐水中浸泡10分钟；鱼类将内脏处理干净后，在水中放入适量的醋和胡椒粉，浸泡5分钟，而后再用净水清洗。

烹饪要烧熟煮透

加工前，要仔细检查食品安全质量。

加工食品时，刀具、案板、盆筐、碗碟等应生熟分开，不可混用，使用后勤用沸水消毒杀菌；生、熟食品要分开贮存、加工、处理，防止熟食成品与半成品、食品原料间交叉污染。

分类存放防变质

冰箱存放食品不宜过满，要定期除霜、清洗、消毒；蔬果类食品与生肉生鱼等分开保存；瓶装、罐装、纸盒、真空包装食品，即开即用，开启后应及时用保鲜膜包好冷藏，冷藏时间不宜超过24小时，再次食用前要彻底加热，确认无变质后方可食用；熟制食品在室温环境下存放时，时间应不超过2小时。

点餐就餐要细心

外出就餐，应遵守防疫规定，同时优先选择证照齐全、环境卫生整洁、有明厨亮灶的餐饮单位，不去卫生状况差、无证经营的餐饮单位及路边露天饮食小摊点就餐。

网上订餐时，要注意查看卖家的《食品经营许可证》，选择近距离的餐饮单位订购，尽量缩短食品运送时间；优先选择使用外卖封签的餐饮单位；收到食品后要检查包装及食材质量，勿长时间存放；尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食品。

夏日来临，气温逐渐升高，各种致病微生物繁殖较快，易导致食物腐败。特别是熟食制品、凉菜、冷食等食品，如果加工或储存不当，极易引发身体不适。如何让您的肠胃健康安然度夏？

请查收 夏季饮食指南

相关链接

一到夏季，气温升高，胃口就会变差，食欲不振，那么，有没有哪种食物是开胃又营养，最适合夏季食用的呢？今天小编给大家分享4个生活中常见的夏季食谱。

陈皮绿豆百合糖水

俗话说“一两陈皮一两金”，陈皮自古以来就一直被人们用于中医治疗和日常养生，所以小编给大家介绍一个非常简单的消暑汤做法，将绿豆加水将其煮沸，然后去壳后放入陈皮、百合，再煮1小时，放入冰糖就完成了；这道汤水有很好的消暑解渴、宁心安神的作用，是夏季生活很好的消暑食疗方。

凉拌莲子猪肚

猪肚1个，莲子肉50克，香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量；先将猪肚子洗干净，莲子（去心）用水泡发，然后放入猪肚内，用线缝合，将猪肚放入锅内，加清水炖熟透；后捞出晾凉，将猪肚切成均匀细丝，同莲子放入盘中，将香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。这道菜具有益气补虚、健脾益胃的功效，非常适合脾胃气虚所致的不思生活饮食、口淡乏味、气短形瘦、四肢无力、消化不良、食后脘腹饱。

荷豆陈皮麻鸭汤

鸭100克，藕30克，火腿20克；荷叶（鲜）5克，白扁豆5克，陈皮5克。麻鸭切块后用开水烫煮后捞起备用；鲜藕去外皮，切成滚刀块；火腿出水备用；鲜荷叶洗净，切成方形，用开水烫过迅速入冰水浸泡；白扁豆洗净，开水浸泡至软；陈皮浸软切丝。在沙罐内加清水烧开，加入食材待烧开后加入酱油、白胡椒粉、白酒、盐等调料，去浮沫，改小火，炖60分钟至鸭肉脱骨后出锅。该汤具有清热消暑，生津止渴，健脾利湿，行气和胃的功效。

蘑菇仙贝汤

蘑菇25克、小白菜50克、碎干贝10克、高汤2碗、盐少许。将蘑菇洗净、切片；小白菜洗净切成小段，备用；将碎干贝泡水约3小时，捞起沥干水分。将高汤倒入锅中，加入蘑菇、小白菜及碎干贝，开火煮滚，接着加入少许盐调味即可。蘑菇有宣肺解表、益气安神之功，加上消痰化浊、滋阴补肾的扇贝，不仅口感更为鲜甜，还会帮助消除夏季常见的心烦、胸闷等问题，起到开胃消食、滋阴补肾、和胃调中的食养作用。

饮食推荐

早晚餐喝点杂粮粥

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱导致食欲不佳，再加上睡眠不足和天热贪吃生冷食物的因素，如果再进油腻食物，势必加重胃肠负担，影响消化。宜少吃油腻食物。推荐早晚餐喝点粥，而且最好是杂粮粥，如**红豆、绿豆、小米、玉米、薏仁等粗杂粮**都放一点在里面，既能生津止渴、清凉解暑，又能调理肠胃，达到健脾养胃的效果。

多吃这四种食物

“酸”味食物

夏季出汗多且最易丢失津液，所以适当吃些**酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类**，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。若在菜肴中加点醋，醋酸还可杀菌消毒防止胃肠道疾病发生。

富“钾”食物

由于热天人们出汗较多，大量出汗可带走大量的钾元素，会使体内钾离子过多丧失，造成低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛\精神不振等症候。热**天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，如草莓、桃子、菠菜、马铃薯、大葱、芹菜、毛豆等。茶叶**里面的含钾量特别大，热天既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

“苦”味食物

俗话说：天热食“苦”胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。常见的**苦味食物有苦瓜、蒲公英、啤酒、茶叶、咖啡、巧克力、可可等**，但需注意的是，苦味食品一次**食用不宜过量**，过苦容易引起恶心、呕吐、败胃等不适反应。

顺气食物

夏天天气炎热，往往造成人们身心疲惫烦闷，吃不下睡不好，这个时候，除放松、舒展做好精神、心理调节之外，选食一些顺气又可口的食物尤为重要。**例如萝卜、啤酒、玫瑰花、藕、茴香、山楂、橘子等。**

吃饭前来点汤

汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。在进餐前先喝点热汤，能够解除因饮水中枢兴奋而引起的摄食中枢的抑制，菜汤能够促进消化液的分泌，有助于促进食欲。比如**冬瓜汤、萝卜汤、西红柿汤**都可以，既有盐分，又补充了一定的维生素和水分，还没有过多的油腻摄入。

饭后不宜吃冷饮

饭后立即吃冷饮，使胃酸分泌减少，消化系统免疫功能下降，导致细菌繁殖，引起肠炎等肠道疾病。大量冷饮进入体内，可引起胃粘膜血管收缩，减少胃液分泌，导致食欲下降和影响人体对食物的消化。

本文综合自天津日报、人民网、中国消费网、健康人报、中国水运网等媒体报道