

三伏光阴过 初秋宇宙新

三伏已过，骄阳化为霖。20日，长达40天的三伏天终于谢幕，正式迎来了出伏。伏，是一年中“宜伏不宜动”的最热时日。出伏就意味着气温最高的时段逐渐过去，凉爽宜人的天气正在眼前。

季节轮转 凉意将至

三伏天的由来已久，《史记·卷六》中就有记载：“秦德公二年初伏。”唐人张守节曰：“六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏，伏者，隐伏避暑也。”三伏天是按照我国古代的干支纪日法来确定的，每年夏至后的第三个庚日（指干支纪日中带有“庚”字的日子）为初伏，立秋后的第一个庚日为末伏。按

阳历计算，每年的三伏大都在7月中旬到8月中旬之间。

经过炎热难耐“桑拿天”的三伏，出伏之后，早晚温度将逐步染上秋风的凉意，带来一份爽朗的舒适。从古代的文人墨客的诗词中，最能感受到季节轮转的诗意瞬间。唐代诗人杜甫有诗云：“三伏适已过，骄阳化为霖。”沛雨甘霖消解烈日暑气，展现了出伏后温度渐凉的闲适天气；“三伏光阴过，初秋宇宙新。一杯相马酒，千古竹林人。”三伏过去，天朗气清，宋代诗人唐庚与友人相约宴饮作诗，感受着初秋的清爽畅快；“西风半夜雨，窗户一清肃。那能惜落，共喜过炎燠。”宋代诗人张耒

的诗句同样写出了对出伏后炎热消散的不尽喜悦。

余热仍存 防燥防乏

虽然告别了三伏天，但我国大部分地区仍会处在炎炎夏日当中，还要当心“秋老虎”发威。出伏后还要热多久？根据国家气候中心的气候趋势预测，8月底到9月上旬，全国大部地区气温接近常年同期到偏高。对于华北中南部和东部、黄淮以及南方大部来说，处暑节气期间仍然处在夏季，暑热仍在。尤其是江南、华南等地，真正的凉爽还未开启，有时在副热带高压的控制下，还经常会有高温出没。

三伏的传统养生智慧，承载着从古至今人们对健康的珍视。出伏后，余热未褪，昼夜温差将变大，煤气渐盛，要小心“秋燥”“秋乏”伤身。

应对“秋燥”，饮食上应少食辛辣，宜多食清热生津、养阴润肺的食物，如萝卜、蜂蜜等，多喝水，多吃果蔬，及时为身体补充水分。想要驱除“秋乏”，要确保充足的睡眠，顺应节气变化，早睡早起，调节心情，养足精神。同时，初秋也是户外运动的好时节，可以选择平缓轻松的运动，如散步、爬山等，强身健体。

出伏，既预示着夏天即将结束，也是新的开始。夏将尽，秋风起，新气象，新希望，让我们一起迎接初秋的到来。

你是不是发现，有时候洗深紫色果蔬时，水也会变成深紫色？有传言称某些蔬菜水果被染色，一洗就掉色——别担心，这不是染色，而是花青素在作怪，它可是非常宝贵的营养素。

什么是花青素？

花青素，又称花色苷、花色苷，属酚类化合物中的类黄酮类，是一种常见的水溶性色素，广泛存在于开花植物中。花青素是由法国波尔多大学博士生 Jack 于 1947 年在花生仁的包衣中首次发现，其在植物中的含量随品种、季节、气候、成熟度等不同有很大差别。

花青素是水溶性色素，顾名思义水溶性色素就是能溶解于水的呈色物质。所以，洗菜水变色也就不足为怪了。

花青素的四大健康好处

花青素不但能吃，而且对人体健康有诸多益处。对于花青素的深入研究始于上世纪80年代，其对人体健康功效主要包含以下四个方面：

1. 清除自由基

花青素属于黄酮类化合物，该类物



有些蔬菜一洗就掉色？别担心，也许是宝贵的花青素

质通过酚羟基与自由基反应生成较稳定的半醌式自由基，终止自由基链式反应，从而减少并清除自由基。

2. 促进、激活抗氧化酶

花青素对体内各种抗氧化酶具有促进和激活作用，如：生物组织中具有超氧化物歧化酶(SOD)、过氧化物酶等抗氧化酶，能清除组织中的活性自由基，防止自由基对机体的伤害。

3. 抗肿瘤作用

花青素主要通过调节相关酶的活性

抑制癌变发生。具体来说，花青素通过抑制分裂素蛋白致活酶的活性，从而抑制肿瘤转移和生长。

4. 抗炎、抑菌作用

花青素因具有抑菌作用，从而对病原感染的炎症有抑制作用。炎症反应俗称发炎，指生物组织受到外伤、出血或病原感染等刺激引发的生理反应，表现为红肿、发热、疼痛等。

此外，花青素还有提高记忆力、改善睡眠、保护视力以及保护肝脏等功效。

哪些食物中富含花青素？

花青素在食物中分布广泛，如紫薯、葡萄、山楂、蓝莓、樱桃、红莓、草莓、桑葚、山楂等植物的组织中都有一定含量，其中有六种对食品较为重要，分别为：天竺葵色素(深红色)、矢车菊素(橙红色)、飞燕草素(蓝紫色)、芍药素(玫瑰红)、牵牛花色素(紫色)及锦葵色素(淡紫色)。谣言止于智者，花青素不但无害，反而对人体大有好处。

莼、西兰花、花椰菜、苦瓜、其他豆科植物
其他：亚麻籽、发酵酸牛奶、木耳、秋皮

膳食纤维不是摄入越多越好 反而有可能腹胀、肠胃胀气

正如开篇所说，医生们都会建议便秘病人“摄入充足的膳食纤维”。多少算“充足”呢？

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》，成年人每天应摄入25-30克膳食纤维，14岁以下儿童按照10克/1000大卡能量计算。

成年人这个需求量，通过每天不少于500克蔬菜水果，以及全天谷物中不少于1/3是全谷类，一般是可以达标的。不过，大多数人的摄入量都不足，平均只达到了推荐量的一半左右。

上述被研究证实格外有助于缓解便秘的食物，会因人而异，且不意味着就要吃很多很多。毕竟，我们的胃口有限，且我们需要均衡的、多样化的食物结构来满足身体的多种代谢需求。不能为了软化便秘就顾此失彼，也不意味着膳食纤维摄入量越多越好。当膳食纤维摄入量>50克/天，反而有可能制造腹胀、肠胃胀气等麻烦。

对于神经肌肉失调、运动障碍综合症、慢性阿片类药物使用和盆底功能紊乱的患者，大量增加了膳食纤维摄入量却没有喝够液体时，容易有梗阻和排便障碍，要特别注意！

正确的做法是：每天食用四到五份水果和/或蔬菜(差不多500克以上)，并选择富含纤维和微量营养素的全谷物(建议全谷物至少占一天谷物摄入量的1/3)。

不过，无论通过天然食物还是膳食纤维补充剂来调整便秘，都请“缓慢渐进”，以避免/减少不良反应，如腹胀、肠胃胀气和肠痉挛等。

不要盲目相信“特效药”或“特效茶” 症状严重者建议及时去消化科就诊

虽说饮食对便秘会有改善，但如果症状严重，还请及时就诊消化内科，以确定没有其他病因；

便秘腹泻交替的朋友，请暂时不要考虑上述建议，还是先去消化内科就诊更对路；

进食上文提到的食物后腹胀气或腹痛明显的患者，请先停止“试验”，及时就诊消化内科(不排除接下来还会要求你们随诊临床营养科)；产后女性的便秘，不排除与脊椎或骨盆的生理曲度有关，建议同时就诊康复医学专科；

社交媒体及网络自媒体平台上的各种“偏方”乃至所谓的“特效药”或“特效茶”，请勿盲目信入，避免对消化道产生严重的甚至难以逆转的伤害！

便秘？如厕费力？多吃这些就对了

说到便秘，大多数人耳边最先响起建议往往是：“多吃粗粮和蔬菜水果。”于是，很多朋友特别认真地啃玉米，嚼小米粥，嚼红薯，吃香蕉、黄瓜、西红柿……结果，要说一点帮助没有吧，有点冤枉了大家的努力，但程度却有限。视厕所如战场、长期遭受便秘困扰的朋友们，希望今天的文章对你能有些许的帮助。

在说到具体食物之前，首先需要明白一点：均衡一日三餐及饮食结构，是一切的基础。无论你是排不出便便来，还是能排出但便便太干硬，动不动就跳进某顿饭不吃的做法是非常不可取的，除非是因为太胖而被营养师或营养师要求你轻断食。

均衡饮食，不可忽略早餐

不吃早餐，错过最佳排便时机

早餐之所以重要，是因为吃东西能够触发胃结肠反射。这个反射会增加结肠(也就是大肠)的运动，想象一下仓库发了一大堆货，快递员不得不开工的场景……

同时，我们从躺着到下床站立的过程，发生了一个从仰卧位到直立位的体位转变。别小看了这个转变过程，它会诱发结肠反射。这个结肠反射跟胃结肠反射会产生一个协同效应，导致高振幅结肠蠕动的传播，形成排便刺激——这也是为什么大家很容易产生强烈的如厕冲动。

但是，如果你因为赶着上班，或不吃早饭，或因为化妆、吼娃上学之类的事情，刻意推迟上厕所的时间，身体原始的对排便刺激感知能力就会被削弱，让本来可以一泻千里的快乐被抹杀。

喝够水是排便通畅的基本保障 否则膳食纤维吃够也不一定管用

先科普一个重要知识：正常的大便约含74%的水，硬硬的大便含<72%的水，软软的大便含>=76%的水。也就是说，含水量只需要相差2%，就能决定你在厕所努力2分钟还是20分钟……

长期遭受便秘困扰的朋友们，多喝水是你们首要的也是非常非常重要的作业，每天8杯水(1500-2000毫升液体)是排便通畅的基本保障。否则，就算膳食纤维摄入充足，也不能充分发挥纤维的通便效果。

水对通便的帮助是多方面的：水本身以及水里的离子及无机盐，如镁离子、钙离子、硫酸盐、碳酸盐、碳酸氢盐等，它们在胃肠道中经过一系列转化后形成的化合物，一部分可以从肠壁吸收水分，帮助便便充盈水分并软化；一部分可能会刺激结肠反射；还有一部分可能具有益生元作用……



吃对、吃够膳食纤维 口感粗糙不等于“高纤维”

对于蹲坑费力、排便疼痛、便便干结等原因不能每天排便的朋友们，适当增加膳食纤维的摄入量确实可以有效减轻你们的痛苦。

很多朋友误以为“难咀嚼”=“高纤维”，但这其实是个误解，典型例子是芹菜，导致芹菜难吃的并非膳食纤维，而是它作为植物的构造上的“维管束”。而膳食纤维，其实是“肉眼不可见的”，就好比蛋白质一样，虽然是构成肉蛋奶的主要营养素，但只有我们的肠道知道它长成什么样儿。如果还不明白，看看下面膳食纤维的定义就知道了——

根据世界卫生组织WHO和联合国粮食及农业组织FAO2010年对膳食纤维的定义：共性特点是指10个和10个以上聚合度的碳水化合物聚合物，且该物质不能被人体小肠内的酶水解，并对人体有健康效益。

膳食纤维是一个大家族，根据溶解度(可溶于水的程度)、黏度(流动阻力程度)、发酵能力(在结肠内被肠道细菌利用发酵的能力)，这个家族又被分成很细化的六类，这里咱们就不一一详说了，但它们帮助人们愉快如厕的功能，主要来自两个方面：

1. 在结肠内被细菌部分或全部发酵，通过增加菌群数量来增加粪便重量，

留住水分、产生短链脂肪酸和气体，让便便更松软更容易排出——这个功能主要由可能被适度发酵的可溶性膳食纤维来完成，比如果胶、菊粉等；

2. 通过刺激肠道黏膜来增加水分和黏液分泌，从而促进便便在肠道内的运输——这个功能主要由不可溶性膳食纤维来完成，比如颗粒大而粗的麦麸。

但要提示大家，无论是加热还是粉碎，加工不会破坏膳食纤维；但相比于煮熟的蔬菜，生食蔬菜或者蒸的蔬菜，对松软便便更有帮助。因为不论是热炒还是烤制，都会改变蔬菜里的某些有益成分(例如维生素、多酚)，从而减弱它们与纤维的协同作用。

这些通便“特效食物” 被研究证实能够有效帮助排便

食物在便秘治疗过程中发挥的作用，不仅与膳食纤维有关，还与其他成分(比如多酚、山梨醇等)的协同作用相关。所以，你会发现：尽管你刻意多吃了些玉米、小米、芹菜等你认为够“粗糙”的食物，对于改善便秘的效果依旧不那么让人满意。

研究证实，能够更有效帮助我们松软便便的食物包括了下面这些，快拿出小本本重点记录吧！

水果组：猕猴桃(尤其是金果)、李子、西梅、百香果、梨、苹果

蔬菜组：菠菜、绿豆、茄子、茴香、洋

豆浆、豆奶、豆汁有什么区别？能替代牛奶吗？



科学饮食是食物之间的互补和总体平衡，《中国居民膳食指南》及平衡膳食宝塔中明确指出，食物应该多样，每人每天平均需要奶及奶制品300-500g，大豆及坚果类25-35g。

豆浆、豆奶、豆汁，制作原料都有大豆，从字面意思看，似乎没有太大区别，但其实它们的原料不同、制法不同、外观不同、味道不同、食品分类不同、保质期也不同。

豆浆中的低聚糖促进肠道有益菌群 但不能代替牛奶来喂养婴儿

豆浆在我国各个地区都盛行，地域特色不明显，选用的原料是大豆，是豆子经过磨碎、过滤、煮沸等一系列工序制作而成，不添加任何添加剂。

豆浆机盛行的今天，豆浆的制法也越来越简单，直接将干大豆和水一起放入豆浆机，开启榨浆模式，不用半个小时，就能制作好豆浆，简单过滤后即可食用。

豆浆的味道能被大多数人接受，是一股浓郁的豆香味，细品之下有微微的颗粒感。根据放的调料不同，有咸豆浆和甜豆浆之分。豆浆的颜色由大豆颜色决定，有白色的，也有黑色的，质地较稀。

豆浆制作选用的原料单一，属于食品，保质期很短，一般只有24小时。

豆浆中含有低聚糖，可调节肠道有益菌群、促进肠道功能的有益因子，但食用量过多容易腹胀或排气。豆浆中钙、磷和乳糖含量低，不能代替牛奶来喂养婴儿。伤寒病、急性胰腺炎、痛风和苯丙酮酸尿症等疾病患者，应限制饮用豆浆。

豆奶添加了辅料属饮料类 纯正的豆奶比豆浆更有营养

豆奶是豆子经过精磨，然后添加辅

料、牛奶、砂糖、植物油等工序后制作而成的，一般为乳白色。豆奶除了含有豆浆的营养成分之外，还有牛奶和其他物质的营养元素，纯正的豆奶比豆浆更有营养一些。

从口感上，豆奶口感较细腻，可以添加各种果汁，味道变化多样，属于饮料，保质期通常有半年以上。

豆汁经过发酵处理 保质期只有24小时

豆汁，是老北京独有的传统特色小吃，一度是宫廷的饮料。选用的原料是绿豆，经过烫豆、磨豆、淀粉分离、发酵等一系列工序制作而成。

豆汁进行过发酵处理，颜色偏灰绿色，为明显的稀浆状，静置后出现上清下浊的轻微“分层”。味道很特别，酸甜中带股轻微的臭味，有点苦，如果不习惯，会吃出一股泔水味。

豆汁原材料很单一，保质期很短，一般只有24小时。

早餐的两大招牌豆浆与牛奶 营养成分有什么不同？

牛奶和豆浆虽然都含有优质蛋白质，但所含蛋白质的来源不同；牛奶钙含量高，豆浆中有丰富的钾镁；牛奶中维生素A和维生素B族含量丰富，豆浆中维生素E和维生素K较多；豆浆中含有丰富的大豆异黄酮，可减少更年期妇女钙流失，牛奶中含有促进钙吸收的乳糖和维生素D。

牛奶含有乳糖，豆浆含有低聚糖。乳糖可以促进钙、铁、锌等矿物质的吸收，但乳糖不耐受者容易腹胀、腹痛、腹泻。

如果条件许可，每天最好既喝牛奶又喝豆浆。这样两类食物可取长补短，在营养上起到互补作用，更有利于健康。

瓶装水暴晒后还能喝吗

目前常用的软饮料瓶结构稳定，即便夏季高温使得瓶子出现轻微变软情况，也不会导致瓶体结构出现变化。有实验表明，高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质，矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。

很多人平时习惯在车上准备几瓶矿泉水或者饮料，便于口渴时取用。但有细心的消费者发现，在光照和高温状态下，有的瓶体可能出现变软的情况，不少人担忧是否会渗出有害物质。

记者注意到，网上也有类似的传言，称被暴晒的矿泉水有毒。由于瓶体材质中含有可能导致人体慢性中毒的双酚A，高温会让其与其他化学成分释放出来，渗透进入水中。

事实到底如何，暴晒后的瓶装水还安全吗？对此，国家食品接触材料检测重点实验室(广东)主任钟怀宁表示，目前市场中70%左右的软饮料瓶为聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)材质。该材质结构稳定，玻璃化转变温度在67摄氏度至81摄氏度之间，熔点在260摄氏度左右，即便夏季车内高温使得瓶子出现轻微变软情况，也不会导致瓶体结构出现变化。

对于传言中有关双酚A的危害，科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示，一次性使用的矿泉水瓶、饮料瓶根本不需要使用双酚A。另外，没有任何迹象显示双酚A有基因毒性或致癌性。欧洲食品安全局评估认为，双

酚A的每日可容忍摄入量每公升体重0.05毫克。美国相关机构亦进行了资料回顾和审查，他们认为目前没有直接证据表明双酚A会对婴幼儿的健康造成损害，大家不需要过于担心。

上海市消保委不久前也对暴晒矿泉水可能产生有害物质的情况进行了实验。实验表明，高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质，矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。

记者还注意到，消费者日常购买的瓶装食品底部，多数情况会标注不同的数字编号。资料显示，该编号为国际通用的塑料分类，其中1号数字为聚对苯二甲酸乙二醇酯材质(PET)，常用于矿泉水、饮料等产品的包装；2号数字为高密度聚乙烯(HDPE)，可用于生产塑料瓶、耐腐蚀管道、土工膜和塑料木材；3号数字为聚氯乙烯(PVC)，常用于一般塑料管道的制作；4号数字为低密度聚乙烯(LDPE)，可用于食品保鲜袋等的制造；5号数字为聚丙烯(PP)，由于其耐热的特征，可用于制作放进微波炉中加热的器具；6号数字为聚苯乙烯(PS)，可用于制作快餐盒、奶茶的杯盖等；7号数字为聚碳酸酯(PC)和其他类塑料，一般用于制作水杯、奶瓶、行李箱等。

“日常生活中，大家使用塑料制品，最好提前了解产品特点和注意事项，如使用微波加热食物，需要注意可用于加热的塑料种类和时间。”阮光锋建议。