

# 美食养生偏方： “择水而食”其实很重要

古人云：“味薄神魂自安”，说的是饮食要“去肥浓，节酸咸”，“薄滋味养血气”，简单说就是食宜清淡。可对于大多数人来说，面对诱人美食，做到嘴上无欲无求，还真是一件难事。笔者日前和一位食友攀谈，其话中出现了“择水而食”概念，其意思是吃不同的食物，应该配不同的饮品，降低食物对身体的伤害，虽说古食和外食中，都有对“择水而食”的讲究，不过此兄博古通今，研究可见一斑，一番话语受益匪浅。

在现代众多的饭局中，恐怕要属在食用辣系菜中偏向多喝饮品，尤以火锅为甚，但“择水”中多有误区；此外，目前一般餐馆中，多使用大量调味料或者增味剂，如鸡精和味精，多食容易造成口燥，所以饮品配搭也很有讲究。该兄告诉笔者，古人“择水观”多来自茶品的配水，其讲究时节和地气，古人中对食物养生极其考究，所谓“不时不食”，就是不到食材最好的季节，一般不建议食用。所以可见，中华美食考究属世界一流。

## 火锅择水忌过冷、过火



吃火锅很多人都会点冰镇饮料，笔者也常有此习惯。但从养生角度，专家认为火锅配冷饮喝多伤胃。

一般来说，吃火锅时，浓烈的味道可以暂时影响味觉甚至造成其短暂丧失。少量饮

用一些冰凉的饮料，可以暂时缓解辛辣的火锅食物对舌头的刺激，也能缓解消化器官的血管扩张。但是再适合吃火锅时饮用的冰镇饮料，也不能多喝，否则容易让消化道黏膜表面的保护性结构受到破坏，从而出现消化系统疾病，如肠胃不适等，最严重的可导致消化道出血。所以在食用火锅时，最好点不冰的冷饮。

有些火锅店会送些冰镇酸梅汤和豆浆，这两款饮料相比碳酸饮料更有营养，因此也挺受欢迎。吃火锅时，酸梅汤和豆浆也是可以喝的，但是胃和肠道在饮用过酸或过浓的饮料时，会负担过重，而且也容易出现消化道酸碱度失衡的情况，此外解渴性也比

较差。所以，也不宜多喝；碳酸饮料“酸”伤消化道，碳酸饮料属于酸性饮料，饮用后产生的碳酸气体可以带走人体的热量。但大量酸性的饮料进入胃以后，会破坏胃肠中酸或碱性的浓度，造成消化系统的疾病；少量饮用一些啤酒，可以帮助消化，但冰镇的啤酒也应控制在两玻璃杯以内的量；不过白酒切忌不要喝，如冬季食用火锅，可少量搭配白酒；夏季食火锅，食白酒多会上火。

所以现在不少专家建议，吃火锅时，可以喝普通的白水或茶饮，这样一不会破坏消化道的酸碱度平衡；二可以补充人体所需要的水分；三不会刺激消化道而引起不良反应。

现代都市的快节奏生活使得很多上班族习惯吃洋快餐，喝可乐，但是营养学专家指出这是不健康的饮食方式，吃完快餐，应马上喝点白开水。

“吃洋快餐，喝可乐”，这是很多上班族的就餐习惯，但这会让人在不知不觉中摄入过量的脂肪和盐，长此以往会危害身体健康。不少快餐都是高脂肪、高热量，含盐量也很容易超标，如果再喝些碳酸饮料

或果汁，热量更会过剩。吃完后，还会有干渴的感觉。如果此时能喝一杯白开水，特别是室温状态下自然凉的白开水，能很快补充身体所需水分，稀释体内钠浓度，减轻干渴的感觉。也可用白开水、绿茶、红茶、花果茶等各种茶类代替，可有效控制钠摄入量，致钙排出过量的麻烦。选择快餐时，尽量不要选择油腻和煎炸的食品，最好能在餐前吃些水果。

## 快餐最好配白水



## 喝酸奶要看菜



曾经有段时间，饭桌上很流行喝酒前先喝点酸奶，这样可以保护肠胃，降低酒精的刺激。但是喝酸奶前，还是需要将对即将饭桌上的菜品有一定了解。专家表示，酸奶中含有大量益生菌，可以助消化；同时酸奶还有丰富的钙，适合小孩子们和女性饮用。但需要注意的是，如果当餐食物中膳食纤维或者草酸含量丰富，就尽量不要饮用奶及奶制品。

如果饭局上，会上腌制品，笔者建议最好不

要喝酸奶或者奶制品，因为当硝酸盐碰上有机酸（如乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等）时，会变成致癌物亚硝胺。只要是正规合格产品，在肉类制品、罐头食品中添加防腐剂亚硝酸盐的含量都是在安全范围内的，其中所含的亚硝酸盐的量，要比一碗隔夜的炒菜还少，而含有有机酸性的食物比比皆是，如橘子、柚子、柠檬、杨梅、苹果等。人们不可能因为吃了添加了亚硝酸盐的肉类制品、罐头食品，就放弃吃水果和饮用酸奶。

