

绿豆汤为什么有红有绿？哪种更解暑？

专家提醒：绿豆汤并非人人适用，高血压、高血糖患者要少喝

炎炎夏日，来一碗绿豆汤，解暑又舒爽。不过你知道吗？绿豆汤虽好，但并非人人适用，喝不对反而可能伤身。

喝绿豆汤有哪些禁忌？今天就来了解一下。

绿豆汤的五大好处

低GI(血糖生成指数)。和 大米、小米、燕麦等主食相比，绿豆的碳水化合物含量低，而且血糖生成指数只有 27(低于 55,属于低GI食物),适合糖尿病患者饮用。

高蛋白。绿豆蛋白质含量高达 21%~28%，是蛋类的 2 倍左右，可以与肉类相媲美。

富含 B 族维生素、钾等成分。夏季出汗多，一些水溶性维生素、钾等矿物质会随着汗液流失，电解质代谢紊乱易导致中暑。绿豆维生素 B1、B2 和钾含量丰富，有助于解暑。

膳食纤维丰富。绿豆的膳食纤维含量为 6.4 克/100 克，富含低聚糖等可溶性膳食纤维，可以促进肠道益生菌增殖，对维持肠道微生态平衡有重要作用。

另外，绿豆中的不溶性膳食纤维可以帮助刺激肠道蠕动，预防和缓解便秘。

多酚类抗氧化成分丰富。绿豆含有的植物化学物种类丰富，比如植物固醇、多酚等抗氧化成分。其中，多酚类的抗氧化成分对于清除自由基、解暑、延缓衰老等有重要作用。

为什么绿豆汤有红有绿？哪种颜色更解暑？

专家介绍，绿豆之所以能解暑，关键在于绿豆的皮。绿豆皮中牡荆素和异牡荆素等多酚类化合物以抗氧化特性，成为绿豆解暑的核心。绿豆汤变成红色，与绿豆皮中的这类多酚类物质有关。

熬煮过程中，多酚类物质会溶解到汤中，揭开锅盖时，绿豆汤里的多酚类物质和氧气相遇而被氧化，氧化程度越高，绿豆汤的颜色越红，多酚含量越少。

多酚是否容易被氧化，主要取决于以下几个因素——

水质：用纯净水或水质偏软的自来水熬制一般会

呈绿色；用较硬水质的自来水或偏碱性水熬制会呈红色。

煮制时间：煮制时间短，绿豆汤一般是绿色的；长时间煮制或反复煮沸，绿豆中的多酚类物质与氧气充分接触发生氧化，就容易变成红色。

接触空气的程度：绿豆汤如果长时间暴露在空气中也容易变红；熬煮时盖上锅盖更容易熬成绿色。

锅具材质：使用铁锅等金属材质的容器煮绿豆汤，金属离子可能会与绿豆中的成分发生反应，导致颜色变红；而用砂锅或不锈钢锅煮，相对更不容易变色。

红颜色绿豆汤中，有助于清热解暑的多酚类抗氧化物质已经被氧化，消暑功效相对差一些，营养物质也略有流失，但不影响食用。

有关绿豆汤的 3 个禁忌，你中招了吗？

绿豆汤当水喝。绿豆属寒凉食物，长时间饮用绿豆汤容易伤脾胃，建议一周喝 1~2 次，每次一碗即可。尤



其不要饮用冰镇绿豆汤，以免引起血管收缩、刺激胃肠。

空腹喝绿豆汤。绿豆性寒，空腹饮用会对脾胃造成伤害。四肢冰冷、腰腿冷痛的寒性体质人群尤其要注意。

服药前后喝绿豆汤。绿豆中含有的鞣酸、植物蛋白等，会与药物中的成分形成大分子物质，引起药效改变。

患有高血压、高血糖等慢性疾病，需每天按时服药(尤其是中药)的人群，要少喝绿豆汤。患有慢性疾病的老年人，每天绿豆的食用量最好不要超过 10 克，并且与服药的前后时间最好相差 2 小时以上。

据央视

生活情报站

530名菏泽单身帅哥美女，您的另一半就在这里！

还在苦于相亲圈子小、遇不到合适的人？好缘分别再擦肩而过！

菏泽日报社国花姻缘成长馆，现集中展示 530 名优秀单身人士的个人信息。涵盖不同年龄、职业、圈层，海量同城优质资源集中亮相，帮你打破交友壁垒，拓宽择偶渠道。

所有入驻人员信息均经过严格审核，真实可查，杜绝虚假信息，为大家

营造安全纯粹的交友环境。

不用再盲目寻觅，在这里主动遇见三观契合、志趣相投的同城良缘。

想邂逅心仪之人，就来查看本次单身信息展示，把握近在眼前的幸福机会！

愿每一位单身朋友，都能在这里遇见心动的那个TA。

(活动承诺：绝无婚托)

A091. 性别：男 1996 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：180cm 体重：82kg 学历：本科 身份：公务员 月薪：6000 元左右 房子：已购房 车子：已购车。

自我介绍：父母体制内工作，姐姐公务员已婚。

A092. 性别：男 1995 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：172cm 体重：70kg 学历：本科 身份：公务员 月薪：6000 元左右 房子：已购房 车子：已购车。

自我介绍：父亲事业单位，母亲企业退休，弟弟国企工作。

A093. 性别：男 1996 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：济南 身高：176cm 体重：87kg 学历：本科 职业：工程师 月薪：9000 元左右 房子：已购房 车子：已购车。

自我介绍：父母企业退休。

A094. 性别：男 1987 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：180cm 体重：80kg 学历：专科 职业：设计 月薪：6000 元左右 房子：已购房 车子：已购车。

自我介绍：父母务农，哥哥已婚。

A095. 性别：男 1996 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：183cm 体重：90kg 学历：研究生 单位：国企 月薪：6000 元左右 房子：已购房(全款多套) 车子：已购车。

自我介绍：爱好羽毛球健身，父亲央企，母亲公务员，独生子。

B091. 性别：女 1997 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：166cm 体重：60kg 学历：本科 职业：护士 月薪：7000 元左右 车子：已购车。

自我介绍：父母在国企上班，有一个弟弟。

B092. 性别：女 1995 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：160cm 体重：55kg 学历：专科 职业：会计 月薪：5000 元左右 房车：无房无车。

自我介绍：父母务农，姐姐已婚，弟弟已婚。

B093. 性别：女 1996 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：163cm 体重：60kg 学历：专科 职业：运营 月薪：5000 元左右 房车：无房无车。

自我介绍：喜欢看书旅游，父母务工，有一个妹妹。

B094. 性别：女 1994 年出生 户籍地：曹县 工作地：曹县 身高：160cm 体重：46kg 学历：本科 职业：教师 月薪：6000 元左右 房车：无房已购车。

自我介绍：简单温馨的四口之家，喜欢户外活动、羽毛球、跑步。

B095. 性别：女 1997 年出生 户籍地：牡丹区 工作地：牡丹区 身高：161cm 体重：50kg 学历：研究生 单位：事业单位 月薪：6000 元左右 房车：已购房购车。

自我介绍：父母体制内工作，有一个妹妹。

咨询电话：乐琪老师 19005402160

