

2011年公卫基础：伏天夏日西瓜防暑小常识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654679.htm

西瓜具有良好的“食疗合一”的功效，应该了解西瓜的营养素含量和食用的禁忌，因人、适时、适量正确的食用。夏日伏天是一年中最湿热的时候，特别是今年的伏天较去年多了10天，“桑拿天”频现的伏天夏日，西瓜成了人们降温防暑的首选水果。《本草纲目》记载“西瓜性甘寒，入心、脾，具有清热解暑、止渴除烦的功效”；夏令常食西瓜能够预防中暑和辅助治疗温热病。市疾控中心专家认为，西瓜具有良好的“食疗合一”的功效，应该了解西瓜的营养素含量和食用的禁忌，因人、适时、适量正确的食用。

1. 西瓜富含各种营养素，水分多含糖量高西瓜营养特性主要体现在其含有较多的水分和较全的营养素种类，据研究表明，西瓜瓜瓢含有水分为94.1%、蛋白质1.2%、糖类物质占到4.2%，纤维素、维生素A和维生素B、钙、磷、铁以及无机盐的含量均较高。同时富含果糖、葡萄糖、蔗糖酶以及苹果酸、磷酸、谷氨酸、瓜氨酸、精氨酸、胡萝卜素、番茄红素等人体中不可缺少的营养物质。所以，西瓜是营养较全面的水果，加之西瓜的高水分、较甜的口感和清热解暑的功效，炎炎夏日里备受人们的青睐。

2. 西瓜药用价值大，食疗功效多 中医认为西瓜“性寒解毒，有天生白虎汤之称”，具有治疗中暑，助消化促代谢，滋养身体的疗效。西瓜的籽、蔓、叶、皮均可入药，可以炮制成汤、膏、霜、散等药物，治疗不同病症。现代医学也证明，西瓜具有抗氧化和清除自由基保护细胞的功效，西瓜中的番茄红素赋予了其具

有抗癌、提高男性生育能力的功效。同时，西瓜具有预防心血管疾病和治疗高血压的药用功效。西瓜的食疗价值体现在配伍的不同，功效各异。西瓜加白糖可以治疗热性哮喘；西瓜皮和冬瓜皮各30g水煮后饮，可以治疗肾炎浮肿；西瓜汁可以缓解高血压；去籽西瓜瓤密封3~4月，用无菌棉蘸取西瓜滤汁缚于烫伤患处，能够有效的治疗烫伤。总之，西瓜是“食疗合一”水果，是夏季首选的降温防暑之品。

3. 食用西瓜的注意事项

西瓜作为较好的降温防暑水果，在食用时应该做到因人而异，适量摄入。糖尿病患者少吃为宜 因为西瓜含有较多的糖分，其血糖形成指数（GI）为72（偏高），但西瓜的糖水化合物含量在每百克4.2左右，根据血糖负荷值（GL）指导的膳食标准。糖尿病患者食用西瓜量控制在 < 200克/天，分3~5次食用对血糖无明显影响。当然，糖尿病患者应该合理搭配膳食，调整好血糖浓度，不能因喜好而过量摄入含糖量高的禁忌食物。口腔溃疡者禁止食用 西瓜的利尿作用会使人体的液体排出量增加，而中医认为，体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出会加重阴液偏虚的状态，阴虚则内热益盛，加重口腔溃疡。肾功能不全者不得食用 西瓜水分含量高，短时间大量进食后，肾功能不全者由于不能够及时调节及排出体外，导致致血容量急剧增多，容易引起急性心力衰竭而死亡。感冒初期最好不要食用 感冒初期属于表症，应采用从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。所以，感冒初期，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。当然，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时，在正常用药的同时，可以吃些西瓜，

有助于感冒的痊愈。食用西瓜不能过量 西瓜属于生冷水果，过量食用易伤脾胃。故脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，导致寒湿增多诱发疾病。另外，大量摄入西瓜会冲淡稀释胃液导致消化不良和胃肠道抵抗力下降。按照中国居民膳食宝塔健康成年人一天水果推荐量（200~400克），建议正常人的西瓜摄入量控制在400克/天左右，根据自身个体膳食平衡的要求确定实际摄入量。另外，西瓜的适宜保存温度为16℃，保存不当或者放置过久的西瓜不宜食用。特别是切开的西瓜，最好一次性吃完，否则病原菌容易滋生，往往导致肠道疾病。因此，要选择成熟新鲜的西瓜，尽快的食用。相关推荐：

#0000ff>2011年公卫基础：鉴别地沟油的方法 #0000ff>2011年公卫基础：肥胖的膳食原则 #0000ff>2011年公卫基础知识：巧食三餐有助益智 特别推荐： #ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com