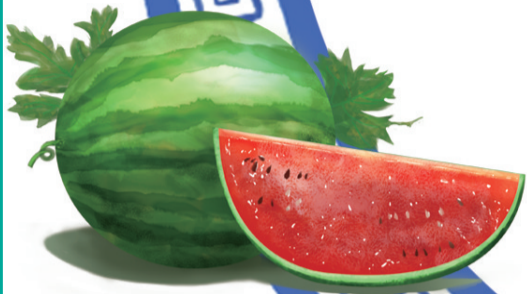




## 天热还在为吃不下、怎么吃而苦恼？ “清爽版”吃喝指南送给您

记者 蔡富根

近来,各地经受着高温的煎熬,炎热天气,很多人开始“苦夏”,吃不下、喝不下。“吃”这个看似简单的事儿在夏天却成了令许多人头痛的难题。其实,夏季人体的消耗更大,更要注意膳食均衡。炎炎夏季吃什么好呢?如何吃得爽又吃得健康?为此,记者采访了合肥市妇幼保健院国家二级营养师程圣鸿等专家,为您订制了一份“清爽版”吃喝指南。



### 炎炎夏季 我们该吃些什么呢?

炎炎夏日,我们要面临暑热的考验,一般人的胃口都比较差,如果没有足够的营养及时补充,人体的抵抗力就会随之下降。

国家二级营养师程圣鸿建议饮食方面要顺应天时地利,对应节气要多食用以下果蔬。

**1.多吃瓜类水果:**夏季气温高,人体丢失的水分多,须及时补充。瓜类水果中含水量都在90%以上,是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水,具有明显的保健作用。

以下几种夏日常见瓜果大家可以多多食用。

**黄瓜:**皮绿汁多脆嫩鲜美,含水量约为97%,是生津解渴的佳品。鲜黄瓜有清热解毒的功效,对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果,夏季便秘者宜多吃。

**西瓜:**除烦止渴、清热解暑。适用于热盛伤津、暑热烦渴、小便不利、喉痹、口疮等症。

**苦瓜:**苦瓜味甘苦性寒,老瓜逐渐变黄红色,味甘性平。它能除热邪、解劳乏、清心明目,工作劳累的人可以多吃些。

**桃:**生津、润肠、活血、消积。适用于烦渴、血淤、大便不畅、小便不利、胀满等症。每日午、晚饭后食用两个。

**荔枝:**荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成,使皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心旷神怡,但是食用过量会引起上火。

**2.多吃凉性蔬菜:**吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。

除南瓜属温性外,其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉。蔬菜中番茄、芹菜、冬瓜、丝瓜、茄子、菠菜、苋菜、莴笋、生菜等都属于凉性蔬菜。

**3.多吃能“杀菌”蔬菜:**夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些能“杀菌”蔬菜,可预防疾病。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中,含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜,最好生食。

### 膳食调养 以低脂低盐清淡为主

程圣鸿指出,夏日的膳食调养,应以低脂、低盐、多维生素且清淡为主。人们出汗多,食欲不好,可用各种营养保健粥来开胃,并调理身体。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶(称荷叶粥),味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。干扁豆浸透与大米同煮成粥,能清暑化湿、健脾止泻。此外,红小豆粥、薄荷粥、银耳粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

同时,还要注意补充一些营养物质。

**1.补充维生素,**多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬;

**2.补充水和无机盐,**特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜等都有较好的消暑作用;

**3.适量地补充蛋白质,**如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

### 夏季气温高, 清热解暑多多补水

程圣鸿说,夏季气温高,机体70%都是水分,可见防暑第一做好的步骤就是补水。补水可以通过以下几个途径获取,直接喝白开水、低糖饮料、牛奶、豆浆、各种茶、各种稀粥、各种清淡的汤等。程圣鸿建议以下“三多”:

**1.多饮茶**

夏日炎热,挥汗如雨,特别是室外作业者,体力消耗很多,这时品一壶绿茶,精神倍爽。因绿茶性寒,“寒可清热”,最能祛火,生津止渴,消食化痰,同时对口腔和轻度胃溃疡也有加速愈合的作用。而且它营养成分较高,还具有降血脂、防血管硬化等药用价值。夏日常饮,清热解暑,强身益体。

**2.多喝粥**

人的肠胃功能在夏季会相对减弱,大部分人没什么食欲。于是各种粥品便是这个时节的最佳选择。

粥的主要原料为粳米、小米或糯米,它们中都含有丰富的蛋白质、脂肪,以及钙、磷、铁、胡萝卜素等多种微量元素,对人体十分有益。同时,依据个人喜爱,粥里还可添加各种食材,如南瓜、莲藕、红豆、百合等,还有各种肉类、海鲜等,更可以添加各种药材如枸杞、莲子、菊花以达到不同的养生功效。不同的食材经熬制,精华也留于粥中,不仅味道鲜美,更是既健康又营养,号称世间第一补人之物。喝粥的好处是多方面的,有帮助消化、增强食欲、补充体力、调养肠胃、延年益寿等功效。

**推荐:**百合莲子粥、绿豆粥、金银花粥、山药粥、莲藕粥、鸭肉粥等。

**3.多喝汤**

高温时,人体为了散热,1天的出汗量可以多达3至10升,在流出的汗液中,除约99%为水分外,还会排出一定量的对于人体都是极为珍贵的微量元素,如钠、钾、钙、镁,以及无机盐等。

另外,汗液中还含有乳酸、尿素、氨、氨基酸等含氮物质,大量流汗还会造成人体内过多的水溶性维生素,如维生素C、B1、B2等流失。夏季多喝清淡的汤,不仅能补充水分,还能补充流失的营养物质,汤汤水水总相宜。

**推荐:**绿豆汤、山楂汤、酸梅汤、紫菜汤、丝瓜汤、西红柿鸡蛋汤等。