

夏季補水重要及飲食建議

導讀：炎夏日常常讓人失去食欲，或是只吃某種特定的食物來消暑清涼一夏！但是這樣不均衡的飲食往往會讓身體的代謝能力變差、沒什麼精神。今天小編就要跟各位探討夏天飲食的注意事項，讓您玩的清涼又吃出健康。



喝水可以緩和人體細胞發炎的反應

一、夏天補水很重要

1、多吃蔬菜水果

多吃新鮮蔬果可以補充水分，是消暑和補充身體養分的首選，它們除了提供水分，還可提供豐富的維生素和礦物質，有利於自身免疫力的提高，這些清熱利濕的食物有比較好的消暑作用。

2、多多喝白開水

要多喝水，但是不宜用飲料代替水，因為汽水、果汁、可樂等飲料中含有較多的糖分及電解質，這些物質會對胃產生不良刺激，影響消化和食欲。

3、多吃各種瓜類

冬瓜利尿消炎、清熱解毒，苦瓜含有獨特的苦瓜甙，暑天食後可祛暑清心，對胃病、濕熱痢疾、嘔吐腹瀉及尿血等症有較好的效果，黃瓜的細纖維素對腸道中腐敗食物的排出和降低膽固醇有一定的作用。

二、開胃飲食涼好消暑

1、攝取酸味食物

酸味的食物不但能夠生津止渴，使人脾胃大開，還可以抑制微生物繁殖，有極佳的殺菌功效，對於預防感冒、發炎也有一定的貢獻。

2、夏日喝粥消暑

多吃稀食是夏天飲食養生的重要方法。如早、晚進餐時喝粥，午餐喝湯，這樣能生津止渴、清涼解暑，又能補養身體。在煮粥時加些荷葉，可醒脾開胃，有消解暑熱、養胃清腸、生津止渴的作用。

3、綠豆湯能解毒

綠豆或單用綠豆煮湯，有消暑止渴、清熱解毒、生津利尿等作用。但是身體虛寒或脾胃虛寒盡量別吃太多，因為綠豆是涼性食品，過多會造成腹瀉。

三、夏日飲食需注意

1、不過量吃冷飲

冷飲在夏天很受歡迎，可憐的“胃”開始叫苦連天了，但長期食用會影響食欲，不利於消化，還會因過度刺激胃腸道黏膜引起局部血管收縮，導致消化道缺血、缺氧，發生胃腸功能紊亂。

2、肉不要吃太多

肉類中含有大量的飽和脂肪，吃太多會使血管硬化，進而升高血壓。可以吃肉但是要克制，每人每天平均需要動物蛋白 50-60 克，應該要選擇性的來吃才是正確的。

3、啤酒不會消暑

喝啤酒不但不能消暑，如一次喝啤酒過多，不但使人口乾咽燥，全身發熱，起不了消暑的作用，還對胃腸、心臟、肝臟、腎臟等造成危害。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

