

夏季補水重要及飲食建議

導讀：炎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。

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：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 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。

