涓　枃灌兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ淦鏂伴椈鏃朵簨 - 鏀儿椭鍗庢汉绀惧施浜ゆ禩

“五多”饮食防中暑

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2006/09/12 18:00

盛夏时节，环境温度过高，空气湿度大，人体内热量不易散发，热量积存过多，这样会导致体温调节中枢失控而发生中暑，因此，防暑除了注意物理降温之外，还要注意在饮食方面的调理。

多吃粥。在炎热的夏季，人的肠胃因受暑热刺激，功能会相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适，重者还会中暑。因此，夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一，如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。
多喝汤。当人出汗比较多，体液损耗比较大的时候，多喝汤既能及时补充水分，又有利于消化吸收。简单易学的“防暑汤”如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。

多饮茶。研究人员对炎热天喝温茶水和喝饮料的两组人员的测定表明，温茶能降低皮肤温度1-2度，而冷饮只能使口腔周围变冷；喝茶者感觉清凉舒适，渴感全消，而喝冷饮者，周身不畅，渴感未消。高温作业者，如能在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，对预防中暑更有裨益。

多吃青菜。天热湿气重，人们一般都喜欢吃清淡味鲜而不油腻的食物，而青菜既有这种特点，又含有丰富的维生素和矿物元素。所以，应尽量多吃青菜，如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以凉拌生吃，也可放少许瘦肉丝炒熟吃。
多吃瓜果。瓜果汁多味甜，不仅生津止渴，也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉，是清暑解渴的瓜类之首。另外，香瓜、黄瓜洗净之后生食，或榨汁之后饮用，都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素C，有非常好的清热解暑作用，是高温和野外作业人员经常选用的果品和饮料。

蔬菜水果排毒饮食排行榜

有不少食物本身就具有抗污染、清血液、排毒素的功能。

海带
海带中的胶质成分能促进体内的放射性物质随同尿液排出体外，从而减少放射性物质在体内的积聚。

绿豆汤
绿豆性寒，可清热解毒祛火，是我国广大地区夏秋天的饮用佳品。常饮用则能帮助排泄体内的毒素，促进机体的正常代谢。绿豆在中医学中是常常用来化解多种食物或药物中毒的一味中药。

胡萝卜
可与重金属汞结合，生成新物质排出体外。

大蒜
大蒜中的特殊成分可使体内铅的浓度下降。

蘑菇
能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。
有些水果也可以帮你洗肠、排毒，不同的水果排不同的毒。

草莓
不可忽略的排毒水果，热量不高，而且又含有维生素C。在自然疗法中，草莓可用来清洁胃肠道，并强固肝脏。不过，对阿司匹林过敏和肠胃功能不好的人，不宜食用。

樱桃
很有价值的天然药食。樱桃的果肉能去除毒素和不洁的体液，因而对肾脏排毒具有相当的辅助功效，同时还有温和的通便作用。选择时，最好选择果实饱满结实、带有绿梗的樱桃。

葡萄
现在几乎一年四季都能吃到的深紫色葡萄，也具有排毒的效果。它能帮助肠内黏液组成，帮助肝、肠、胃、肾清除体内的垃圾。惟一的小缺点是热量有点高，40颗葡萄相当于2个苹果的热量。

苹果
如果怕胖，苹果是不错的选择。除了丰富的膳食纤维外，它所含的半乳糖醛酸对排毒很有帮助，而果胶则能避免食物在肠内腐化。选择苹果时，别忘了常换换不同颜色的苹果品种，效果更好。

鲜果蔬汁是体内“清洁剂”

经常饮用鲜果蔬汁可将积聚于细胞内的毒素溶解，起到中和体内酸性毒素、净化体内脏器、平衡中性体质的作用。

富含纤维素或叶绿素的食物具有解毒功能，多吃有助于消除体内累积的毒性物质。在毒性物质由肝脏排出而被小肠吸收之前，让毒性物质附着在纤维食物和叶绿素上，并承着大便排出体外，能养活毒性物质的累积效应。具有如此效果的食物依次是：米糠、菠菜和萝卜的叶子。但纤维食物在排毒的同时，又易排出体内的营养素，成长期的小孩或病体初愈的人不宜多食。

一般人可食用利尿清热的食物，如雪梨、西瓜和橙，或者选择芝麻糊、杏仁糊等润肠通便的食物。