<u>涓 构漢兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦 ^{夏天进食应以稀薄为主}

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/11 14:54

由于夏季炎热而出汗多,体内丢失的水分多,脾胃消化功能较差,所以多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。

由于夏季炎热而出汗多,体内丢失的水分多,脾胃消化功能较差,所以多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。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。

夏季的营养消耗较大,而天气炎热又影响人的食欲,除注意饮食清洁和清淡为主外,还要注意补充一些营养物质。

- (1)补充充足维生素,如多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等新鲜果蔬;
- (2)补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、香菇、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、绿豆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。

冰箱内取出食品别急吃

夏季,人们爱吃刚从冰箱中取出来的水果、饮料等。有些人特别是肠胃功能较弱的儿童,在吃后半小时左右最易发生剧烈腹痛,严重的还会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身冷战等症状。去医院检查,医生大多得出急性肠痉挛的结论。因为这种痉挛性腹痛是由于吃了冰箱里存放的食物引起的。人的胃肠温度一般在36 左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2 ~8 ,肠胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液也停止分泌,导致生理功能失调。预防本病的简单方法是,从冰箱里取出来的食物不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃得太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。