

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。