

与“醋”同行

炎炎夏日，人们出汗过多、睡眠不足、进食不香，自身免疫能力明显下降，常常会感到疲劳乏力，再加上受各种细菌感染影响，容易引发胃肠道疾病。这时，你可以吃点醋，不仅可以增进食欲，还可以排毒、解毒，帮你赶走疲劳。

正常情况下，人体内环境是维持在一个中性或弱碱性状况中的。当劳动和工作时间长了或是休息不好时，会有大量乳酸产生，人就会产生疲劳感。醋中的醋酸进入人体参与代谢后，有利于乳酸进一步氧化，变为水和二氧化碳，水继续参与机体代谢或变成尿和汗水排出，二氧化碳则由肺呼出体外。因此，醋具有独特的预防和消除疲劳的奇效。

醋能帮助肝脏排毒、解毒夏季天气炎热，各种细菌、毒素易在体内聚集，使人感染胃肠道疾病。吃凉拌菜或熟菜时加入老陈醋，可以杀灭病菌，避免胃肠道疾病的发生。醋中的氨基酸、醋酸、乳酸、苹果酸等有利于肝脏自身排毒、解毒。

科学饮水

夏季，很多人会感到很疲惫。营养专家认为，要想摆脱这种亚健康状态，学会喝水和摄入“粗纤维”很重要。

饮水要充分：成人每天需要摄入1500到2500毫升的水分，出汗量大、活动量多和体重较重的人需要的饮水量更大，所以，每天最好按照身体需要摄入足够水分，满足新陈代谢要求。

少量多次饮：有的人不太喜欢喝水，但是又怕喝少了身体不够健康，就用突击喝水的方法，其实这是不可取的，因为每次如果喝超过240毫升的水，身体就不能吸收，会很快从肾脏排出，不如每次只喝100至150毫升身体吸收得好。

温度要适宜：喝水不能贪凉，10摄氏度以上的温水对身体最有好处。

餐前要喝水：一边吃饭一边喝水会影响消化，所以，需要减肥的人不妨在吃饭前20至30分钟喝100至150毫升水，这样既不会太伤胃，又达到让胃部有一定饱胀感的作用。

健身前后要补水：健身前30分钟可以喝100至150毫升的水，如果健身时间超过一个小时，中间需要补充100至120毫升。另外，运动后要按照在运动前后体重差的150%来补充丢失的水分。