

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/06/24 11:06

夏季高温难耐,很多人胃口比较差,比较偏爱辛辣的刺激食欲的食物。专家指出,夏季养生重在养血,应多吃樱桃、杨梅等含铁量高的食物。

高温天气会让人心跳加快,一般情况下健康人每分钟心跳75次左右,如处在高温环境下心跳甚至超过每分钟100次。再加上夏天人体出汗多、消耗大,食欲不振,睡觉晚、起得早,而工作量却一点也没有减,因此夏季是一年中最辛苦的时候。因此,广安门医院食疗营养部主任王宜提醒,夏季养生要多吃含铁多的食物,如樱桃、杨梅、西红柿等。(夏文)