

康宝莱医学与教育部副总裁、美国营养师协会专家路易吉·格拉顿指出，夏天人们应该适当少吃一些主食以及热量高的食物，摄入适合的流质以及大量新鲜水果和蔬菜可以帮你对抗高温。

红辣椒防中暑效果好

热天吃辣椒，听起来是个疯狂的想法，但富含维生素C和辣椒素的辣椒可以有效促进汗液的排放，帮助体内毒素排出，起到一定的降温作用，防止中暑的情况发生。

吃哈密瓜能防晒

路易吉·格拉顿博士指出，没有什么能比哈密瓜更能代表夏季的了，它的含钾量是西瓜的三倍。

哈密瓜瓜瓤的橙黄色源于胡萝卜素，这是一种强大的抗氧化剂，可以帮助您抵抗紫外线的辐射，有助于维护皮肤健康，每天吃一两块哈密瓜，对夏天皮肤的保养有很大好处。

番茄可以消炎

夏天容易有一些发炎症状，而甘甜可口的番茄富含与阿司匹林成分相近的物质，所以多吃一点可起到消炎作用，还能有效减轻日灼带来的伤害。

菠菜护眼抗疲劳

菠菜富含水分和大量镁，且含有叶黄素，这是一种能保护皮肤和眼睛免受烈日危害的抗氧化剂。夏天眼睛会接受更多太阳射线的照射，多吃一些菠菜等于给双眼戴了一副太阳镜。

感到湿热喝运动饮料

饮用水可以有效补充水分，但如果您在湿热环境下进行运动，那么运动型饮料也许是一种更好的选择。它们能帮助您补充有价值的矿物质，并增进人体对液体的吸收。此外，其淡淡的口感也会让您有多喝一些的冲动。