涓　枃灢兼姤缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏀儿椭鍗庤汉绀惧尰浜ゆ禩

夏天上火 多吃深色蔬菜

健康

浣滆

鍙戝皵浜庡細2009/07/29 11:21

炎炎夏日，宝宝特别容易上火。中国药膳研究会理事沈文指出，给宝宝多吃一些深色蔬菜可预防宝宝上火。

沈文指出，夏季天气炎热，小孩的自我调节能力比较弱，容易上火。而要预防孩子上火可以适当多吃一些瓜类的食物，如冬瓜、西瓜、甜瓜、丝瓜、苦瓜等；保证孩子蔬菜水果的进食量，特别是深绿色的蔬菜每天要适量吃一些。还可以给孩子喝一些中药的茶饮，如金银花茶、竹叶茶、芦根茶等。

如果孩子已经上火了，饮食上一定要清淡，避免油炸、油腻的食物，同时要避免辛辣刺激的食物，适当增加孩子的饮水量。如果是咳嗽、咽痛、有痰可以喝金银花茶，也可以喝些板蓝根冲剂，自己可以自制百合蒸梨或川贝粉蒸梨给孩子吃，还可以把荸荠、梨共同榨汁给孩子饮用。如果孩子口舌生疮，可以拿竹叶6克，芦根、茅根各15克给孩子煮水喝，在孩子口舌生疮处可以滴少量维生素E或者香油，这些都可以帮助孩子改善上火的症状。（记者夏文）