



第7版: 养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



**版面导航**

✖

**第1版**  
今日要闻

**第2版**  
综合新闻

**第3版**  
视点

**标题导航**

---

2009年7月24日 星期五

◀ 上一篇 下一篇 ▶

# 消暑饮食五原则

## 粥当主食好处多

粥类食品易于消化,既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分,还的最佳主食。在做粥时,加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕、材(如荷叶、金银花、莲子)等,能加强粥的保健效果,使维生素和微量

## 汤茶饮料趁热喝

夏天大量的流汗会造成血容量不足,使血压下降,从而增加中暑择。汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。而茶水具有生津提多饮汤类、饮料及茶。在进餐前先喝点饮料或汤,能够解除因饮水中制,菜汤能够促进消化液的分泌,有助于促进食欲。但喝冷饮不宜过将体表温度降低2℃,消暑效果优于冷茶。

## 冷饮温度莫过低

冷饮的温度不要低于10℃。饮料过热会增加出汗,但太冷又对正刺激。但是许多人喜欢在餐前或餐后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮,损伤胃肠黏膜,影响消化功能,因为寒湿相加最伤胃,进而导致抵抗

## 低脂肪蛋白质多摄入

在高温环境下,人体新陈代谢率增加,加上天气炎热,人们出汗~70毫克,如果饮食再跟不上,极有可能会引起负氮平衡,出现腰酸蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。脂肪量脂肪可增加菜肴香味,促进食欲,但过高的脂肪反而会引起厌食。

## 凉性食物可多选

因为凉性食物具有清热解暑、降火、解毒、减轻身体燥热的作用于夏天选用。凉性食物有,谷类:薏仁等;蔬菜:大白菜、芦笋、茭黄瓜、冬瓜、绿豆芽等;水果类:猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子还有鸡蛋清、绿豆等。吃法要以偏阴为宜,如蒸、煮、炖,忌煎、炸

◀ 上一篇 下一篇 ▶

- 大暑时节防情绪中暑
- 消暑饮食五原则
- 宝宝  
不宜佩戴首饰
- 对付蚊虫叮咬讲究多
- 夏季防腹泻要管住口
- 健康小常识
- 健康小常识



**国内统一刊号:** CN11-0153 **邮发代号:** 1-140(国内) D-1138(国外)  
**地址:** 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 **邮编:** 100192 **电话:** 64854537  
**传真:** 64854537 **mail:** cntcm@263.net.cn **广告热线:** 64855366  
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened