

## 酷暑天,食欲减? 这份饮食攻略请收好

高温天,让很多人感到焦躁,食欲也随之下降。如何保持健康饮食,确保营养摄入,同时又能消暑降温呢?专家从五个方面为大家提供详细、具体的饮食指导。

### 口干舌燥、头晕目眩? 需要补水了

高温天气常常让人汗流浹背,身体内的水分流失严重。特别是当你在户外炙热的阳光下活动,不一会儿汗水就如雨下,这时你会感到口干舌燥,甚至有些头晕目眩。这就是身体在告诉你,需要补充水分了。

首先,我们要明确为何夏季要及时补水。高温天气下,人体通过出汗来调节体温,但这个过程会导致大量水分和电解质流失。如果不及时补充,就会引发脱水症状,如头晕、乏力、心跳加速等,严重时甚至可能威胁生命。因此,及时补水是保持身体健康、清凉度夏的关键。

#### 炎炎夏日如何科学有效补水?

**饮水量要足够:**建议每天至少饮用8杯水(每杯约250毫升)。如果从事重体力劳动或户外活动,饮水量还应相应增加。

**养成定时饮水的习惯:**可以在早晨起床后、工作前、午饭后、晚饭后和睡前分别喝一杯水。同时,每次饮水量不宜过多,以免增加胃肠负担。

**选择合适的饮品:**除了白开水外,还可以选择绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品。这些饮品不仅具有补充水分的作用,还能帮助身体降温。但要避免过量饮用含糖饮料和咖啡因含量高的饮品,以免加重身体负担。

**多吃富含水分的果蔬:**西瓜、葡萄、黄瓜等水果和蔬菜不仅富含水分,还含有多种维生素和矿物质,是夏季补水的佳品。可以在饮食中适当增加这些食物的摄入量。

#### 避开几个误区:

不要一次性喝太多水,以免加重胃肠负担,引起水中毒。

不要等到口渴了才喝水,因为口渴时身体已处于轻度脱水状态。

不要用饮料代替水,因为饮料中的糖分和电解质可能会加重身体负担。

不要在饭前大量饮水,以免影响食欲和消化。



### 吃了一点就没胃口? 饮食要清淡了

一到夏天有些人就会有这种感觉:刚吃几口就发现胃口全无或胃部不适。这其实是身体在告诉你,夏季的饮食需要更加清淡,以减轻胃肠的负担。

为何夏季要清淡饮食呢?这是因为高温天气下,人体的新陈代谢速度加快,胃肠蠕动也相对增强,油腻、辛辣的食物更容易对胃肠造成刺激和负担。而清淡的饮食不仅容易消化吸收,还能有效缓解胃肠的不适感,帮助身体更好地适应高温环境。

#### 如何做到清淡饮食并合理搭配?

**选择易消化的食物:**在夏季,建议选择粥、面条、汤等易消化的食物作为主食。这些食物不仅易于消化,还能为身体提供足够的能量和营养。同时,要注意控制食量,避免暴饮暴食。

**搭配适量蔬菜和瘦肉:**蔬菜富含维生素和矿物质,而瘦肉则含有优质的蛋白质。在夏季饮食中,应适当搭

配这两种食物,以保证营养均衡。可以选择一些清爽的蔬菜,如黄瓜、西红柿、苦瓜等,以及瘦肉,如鸡肉、鱼肉等。

**增加开胃、解暑的食材:**山楂、柠檬、薄荷等食材具有开胃、解暑的功效。可以将这些食材加入到饮食中,制成凉拌菜或饮品。例如,用山楂煮水制成山楂茶,或者将柠檬切片加入凉开水中制成柠檬水。这些饮品不仅能增加食欲,还能帮助身体降温。

**注意饮食时间:**在夏季,建议晚餐相对清淡一些。同时,要避免在睡前大量进食,以免影响睡眠和胃肠健康。

#### 避开几个误区:

不要在空腹时大量食用冷饮或冰镇食物,以免对胃肠造成刺激。

不要过度依赖冷饮来降温,以免对胃肠造成不良影响。

### 夏季要特别注重补充维生素

在夏季,由于身体代谢加速和出汗导致的营养流失,人体对维生素的需求量也会相应增加。维生素C是一种强效的抗氧化剂,可以帮助身体抵抗氧化应激,增强免疫力;而维生素B族则参与能量代谢和神经系统的调节,对于保持身体机能的正常运转至关重要。

#### 如何科学合理地补充维生素?

##### 明确需要补充的维生素种类:

**维生素C:**主要存在于柑橘类水果(如橙子、柚子、柠檬等)、草莓、猕猴桃等水果中,以及青椒、西兰花等蔬菜中。它具有抗氧化、增强免疫力的作用。

**维生素B族:**包括维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>等,广泛存在于瘦肉、蛋类、奶制品、豆类等食物中。它们参与能量代

谢和神经系统的调节。

**合理安排摄入时间:**早餐是一天中最重要的一餐,可以摄入一些富含维生素C的水果,如橙子、猕猴桃等,以及富含B族维生素的谷物和瘦肉。午餐和晚餐应搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保摄入足够的维生素和蛋白质。

#### 避开几个误区:

不要盲目追求高剂量的维生素补充剂,以免过量摄入导致不良反应。

不要依赖某种特定的食物或饮品来补充维生素,而是应该通过多样化的饮食来确保营养的全面摄入。

不要忽视其他营养素的摄入,如蛋白质、脂肪、碳水化合物等,它们同样对身体健康至关重要。

### 夏季多吃水果

随着夏日气温的攀升,人体对于营养的需求也随之变化。此时,新鲜蔬菜水果不仅是夏季餐桌上的必备品,更是健康度夏的得力助手。

为何夏季要特别强调多吃水果?首先,新鲜蔬菜水果富含水分,可以补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,它们富含多种维生素、矿物质和膳食纤维,这些营养素对于维持身体健康、增强免疫力至关重要。特别是维生素C,它具有抗氧化、促进铁吸收等多重功效,可以帮助身体抵抗疾病。

#### 如何选择并食用新鲜蔬菜水果?

**建议每天至少食用5种不同颜色的蔬菜水果:**确保摄入多种营养素,例如,红色的西红柿、黄色的橙子、绿色的菠菜、紫色的葡萄等,它们分别富含不同的营养素。

**优先选择具有消暑功效的食材:**在夏季,可以选择一些具有清热解毒、消暑降温作用的食材,如绿豆、冬瓜、苦瓜等。它们不仅可以帮助身体降温,还能缓解夏季常见的不适症状。

**合理安排食用时间:**早上可以选择一些富含维生素C的水果,如柑橘类水果,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保营养均衡。此外,在炎热的午后,可以适量食用一些具有消暑作用的水果,如西瓜、葡萄等。

#### 避开几个误区:

不要盲目追求某一种水果的功效,而忽略其他营养素的摄入。

不要将水果作为主食来食用,以免导致营养不均衡。

不要在空腹时大量食用某些酸性较强的水果,如柠檬、山楂等,以免对胃肠造成刺激。

### 夏季多喝汤

夏季气温高,人体出汗增多,容易导致体内水分和电解质的流失。此时,喝汤成为一种既补充水分又滋养身体的理想选择。

首先,汤富含水分,能够迅速补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,汤中的营养成分易于被身体吸收,能够提供身体所需的多种营养素,如蛋白质、维生素和矿物质等。此外,一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤,如绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等,还能有效缓解夏季的不适感,如口渴、乏力、烦躁等。

#### 如何选择并饮用汤呢?

**推荐绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等:**在夏季,建议选择一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤,这些汤不仅口感清爽,还能有效缓解夏季的不适感。此外,还可以根据个人口味和需求,选择其他具有滋补功效的汤,如鸡汤、鱼汤等。

**合理安排饮用时间:**早上可以选择一碗清淡的蔬菜汤或豆腐汤,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配一些营养丰富的汤,如鸡汤、鱼汤等。此外,在炎热的午后或晚上,可以适量饮用一些冰镇的绿豆汤或冬瓜汤,以消暑降温。

**控制饮用量:**虽然汤营养丰富且易于消化,但也要注意适量饮用。过量饮用可能导致胃肠负担加重或营养过剩。建议根据个人情况,合理控制饮用量,保持身体的水分和营养平衡。

#### 避开几个误区:

不要在空腹时大量饮用汤,以免对胃肠造成刺激。

不要过度追求汤的口感和味道,而忽略其营养价值和健康功效。