



新华社发

酷暑来袭，食欲大减？

饮食全攻略助你清凉度炎夏

高温让很多人感到闷热、焦躁，食欲也随之下降。如何在这样的天气下保持健康饮食，确保营养摄入，同时又能消暑降温呢？下面，应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川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？你需要补水了

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

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的流失。如果不及及时补充，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地补水？

- 饮水量要足够：**建议每天至少饮用8杯水（每杯约250毫升）。如果你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、晚饭前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，因为口渴时身体已经处于轻度脱水状态
- ◆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？你该清淡饮食了

一到夏天你有没有这种感觉：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。在夏季的饮食中，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。

3. 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。

4. 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

为何夏季要特别注重补充维生素呢？

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B1、B2、B6、B12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，如柑橘类水果，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

为什么要强调夏天多吃水果？

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。想象一下，在炎炎夏日，你品尝着清爽可口的西瓜，或是享受着脆嫩多汁的黄瓜，是不是感觉整个人都凉快了许多？

为何夏季要特别强调多吃水果呢？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

为何建议你夏季要多喝汤？

随着夏季气温的升高，人体出汗增多，容易导致体内水分和电解质的流失。此时，喝汤成为了一种既补充水分又滋养身体的理想选择。想象一下，在炎炎夏日，你端着一碗清爽的绿豆汤，轻轻吹去热气，品尝着那甘甜的滋味，是不是感觉整个人都凉快了许多？

首先，汤品富含水分，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，汤品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、利尿消肿功效的汤品，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。

应该如何选择并饮用汤品呢？

- 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、利尿消肿功效的汤品，这些汤品不仅口感清爽，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品，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品，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：**虽然汤品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，合理安排饮用量，保持身体的水分和营养平衡。

避开误区 >>>

- ◆不要在空腹时大量饮用汤品，以免对胃肠造成刺激
- ◆不要过度追求汤品的口感和味道，而忽略其营养价值和健康功效

文/莫鹏(应急总医院)
人民网(来源:北京青年报)