

14种消暑食物 和三伏天最搭

在炙烤和桑拿模式间反复横跳的三伏天实在难熬,除了开空调难道就没招儿了?别急,食物在解暑降温方面的贡献不可小觑。有些食物不仅能提供水分,还能带来清爽的感觉。

现在就为大家盘点14款和三伏天最搭的食物。

西瓜

西瓜的含水量高达92%,而且有淡淡的甜味,是夏季水果的典型代表。它不仅能解渴,还能提供维生素A、维生素B6和维生素C等必需营养素,以及番茄红素等抗氧化剂。这种组合有助于对抗脱水,使其成为炎热天气的完美选择。

由于具有冷却的特性,因此吃西瓜还能帮助降低体温。无论是切片吃,还是冷冻成冰棒,西瓜都是夏日的一种爽口水果。

绿豆

绿豆性寒味甘,具有清热解毒、消暑解渴、健脾祛湿的作用,同时富含多种营养物质,能帮助调节代谢、补充水分和矿物质。

作为传统的解暑食材,绿豆在夏季饮食中扮演着重要角色,它既能缓解高温闷热带来的不适,又符合中医“顺时而食”的养生理念。夏季气温高,容易出现口干舌燥、心火旺盛等症状。绿豆汤或绿豆粥能有效降低体内燥热,促进汗液排出,帮助调节体温。

黄瓜

黄瓜以其清爽的质地和含水量高而闻名,它具有极高的补水能力,而且热量很低。这种蔬菜含有抗氧化和抗炎化合物,能支持整体健康和皮肤再生。

黄瓜既可以作为果蔬沙拉的原料,也可以切片后泡在水里喝,体验一种清爽的转变。它的微妙味道适合与各种菜肴混搭,使其成为一种多用途的食材和天然的解暑方法。

薄荷叶

薄荷叶因其清新的特性而备受推崇。这种具有芳香气味的药草含有薄荷醇,它会触发皮肤中对寒冷敏感的受体,产生一种冷却降温的感觉。

薄荷叶具有多种用途,它既可给饮料和甜点调味,也可以作为沙拉和酱汁的关键成分。在炎热的夏天里喝上一杯冰镇的



湖南省永州市新田县陶岭镇牛塘村村民在采收冬瓜。(资料照片)新华社发(刘贵雄摄)

薄荷茶能起到提神的效果。除了冷却特性,薄荷也有助于消化和清新口气。

菠萝

这种热带水果不仅能满足人们对甜食的渴望,它还有清新的味道。菠萝富含维生素C和菠萝蛋白酶,后者具有抗炎特性。适量食用菠萝能增强免疫系统的功能并辅助消化。

菠萝多汁的质地和酸甜的味道,使其成为一种颇受欢迎的抗暑零食。无论是食用新鲜的菠萝,还是把它冰镇着吃,都可让人暂时逃离炎热。

椰子汁

椰子汁是一种天然的电解质饮料,它非常适合补水和补充因出汗而流失的矿物质。由于椰子汁富含钾、镁和钙,因此有助于维持体液平衡并支持肌肉功能。

椰子汁微甜和类似于坚果的味道,使其成为含糖运动饮料的完美替代品。在剧烈体育运动后喝上一杯椰子汁不仅解渴,而且能恢复活力。

浆果

包括草莓、蓝莓、桑葚和覆盆子在内的浆果是清爽的夏季必吃水果。这些水果富含水分和抗氧化剂,经常食用它们有助于对抗氧化应激和炎症。

浆果天然的甜味和鲜艳的颜色使其成为零食、沙拉和甜点的绝佳食材。它们多汁的质地和酸甜的味道能在炎热的夏季带来一丝凉意。

芹菜

当谈及解暑食物时,人们首

先想到的肯定不是芹菜,但这种水分含量高和质地爽脆的蔬菜堪称“隐藏的宝石”。由于芹菜的含水量高达95%,因此非常适合补水。这种蔬菜的热量也低,富含维生素K和维生素C,以及叶酸和钾。

芹菜既可以洗净后生吃,也可以开水烫过之后加调料拌成凉菜吃,或是作为沙拉的原料。

柑橘类水果

柑橘类水果(如橙子、柠檬和葡萄柚)具有清新和恢复活力的特性。这类水果富含维生素C,这种维生素可以增强免疫系统功能,促进皮肤健康。

柑橘类水果酸爽的味道既能刺激感官,又能提升能量。把它们加入冰镇饮料或切片后泡水喝,在补水的同时具有冷却效果。

番茄

经常被误认为是蔬菜的番茄实际上是一种水果,它能提供多汁和清新的体验。番茄的含水量高达95%,富含维生素A、维生素C、钾和番茄红素,番茄红素是一种支持心脏健康的抗氧化剂。

番茄既可以炒鸡蛋吃,也可以做成凉拌西红柿,或是榨成汁来喝。这种水果略带酸甜的味道能用来给各种菜肴提味。

桃子

食用桃子能给人带来多汁和甜美的体验。这种水果富含维生素A、维生素C和膳食纤维,它们能支持皮肤健康和消化功能。

由于桃子的含水量高,因此

适合补水。桃子既能鲜食,也能作为沙拉的原料,每咬一口都能带来清爽的感觉。

生菜

生菜的含水量高,质地酥脆。虽然它的营养价值不如深绿色叶子的蔬菜,但它可以与各种配料和调味汁搭配。夏天吃生菜既能补水,也能起到解油腻的作用。

彩椒

颜色鲜艳的彩椒是令人耳目一新的夏季蔬菜。它富含维生素A和维生素C,是支持免疫系统健康的抗氧化剂。

彩椒的口感甜脆,既可以生吃、烤着吃或是炒着吃,也可以做成沙拉。炎热的夏天食用彩椒,在补充营养的同时又能保持体力充沛。

冬瓜

冬瓜喜温耐热,成熟期与夏季高温高湿的气候同步。它的含水量高达97%,远超许多常见蔬菜,可有效补充流失的水分。它含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪,配合膳食纤维,形成双重减脂机制。

每100克冬瓜含钾130毫克,这种矿物质能补充随汗液流失的电解质,预防中暑。它的维生素C含量高于苹果,可以增强人体在湿热环境中的免疫力。夏天适合吃冬瓜的核心原因,在于其清热解暑、补水祛湿的特性与夏季气候需求高度吻合,同时具备低热量、高营养的时令优势。

文/吕冰(注册营养师)
人民网(来源:北京青年报)