

热天疲乏补足六类物质

热天疲乏可能是由于缺乏某些营养素。在高温酷暑下,身体大量出汗,不仅容易流失水分,还会带走钾、镁等矿物质以及部分水溶性维生素。同时,热天食欲减退,常导致优质蛋白质(主要来源于肉类、鸡蛋、奶制品)和B族维生素(主要来源于全谷物、豆类)摄入不足。虽然维生素C不易随汗液流失,但高温可能加速其消耗,间接导致维生素C不足。当这些营养的供应无法跟上流失和消耗时,便会引发疲乏,表现为身体沉重无力、四肢发软、注意力难以集中、反应迟钝等,情况严重时症状还有差别。



在福建宁德霞浦县松山街道沙塘街村海边,渔民林瑞波展示收获的头水紫菜。(资料图片)

新华社记者姜克红 摄

B族维生素。严重缺乏除了会导致疲乏,还可能伴有四肢刺痛、反复口腔溃疡、烦躁健忘。富含B族维生素的食物包括:全谷物(如小米、燕麦)和杂豆,可以补充维生素B1和维生素B2;动物肝脏和蛋黄,可提供维生素B12和维生素B7;深绿叶菜(如菠菜)和坚果(如腰果),能增加叶酸和维生素B6。推荐两道家常菜:果仁拌菠菜、杂粮饭团。

钾。严重缺乏者下肢瘫软、站立困难,伴随心慌和早搏,甚至会因呼吸肌麻痹而窒息。富含钾的食物有毛豆、紫菜、土豆等。推荐两道快手菜:盐水煮毛豆、紫菜蛋花汤。需要警惕的是,肾病患者补钾需遵医嘱,服用利尿剂者需监测血钾水平。

镁。严重缺乏会导致肌肉颤抖(如眼皮跳、小腿抽筋)、焦虑失眠、头痛,甚至冠状动脉痉挛、胸闷。富含镁的食材包括南瓜籽、黑巧克力(可可含量超过70%)、荞麦等。推荐两个

快手菜:菠菜拌南瓜籽、可可燕麦杯(即食燕麦、纯可可粉和牛奶混合后冷藏,吃之前撒上南瓜籽碎)。

蛋白质。严重缺乏时会虚弱得如“踩在棉花上”,轻微活动就气喘,头发干枯易断,指甲出现纵向裂痕,下肢按压后凹陷水肿,免疫力下降导致反复感染。高效补充蛋白质需“质量并重”,优选鸡蛋、豆浆、鸡胸肉等富含优质蛋白质的食材。推荐两道家常菜:蒸蛋羹、杂豆奶昔(将30克煮熟的红豆、20克燕麦和200毫升热豆浆打成糊状)。

维生素C。严重缺乏时,轻微碰撞就会出现淤青,伤口愈合极慢,还会牙龈肿胀出血、牙齿松动等。富含维生素C的食材包括:甜椒、猕猴桃、莓果等。需要注意的是,维生素C怕热、不耐久存,烹饪富含维生素C的蔬果需避免长时间水煮。推荐两道快手菜:甜椒蘸酱、莓果冰沙(将50克冷冻蓝莓、半颗猕猴桃和凉开水搅打

均匀)。

水。严重缺水时,人会极度口干、无泪或少泪、皮肤回弹缓慢、尿液深黄且量极少、头晕或意识模糊。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日饮水1500~1700毫升,高温下可增加500毫升/天,运动后或生病时需增量。慢性肾脏病和心血管疾病者,需根据个人情况合理控制饮水量。

日常补水需避免猛灌冰水

或用饮料完全代替水等,夏天建议喝18℃~45℃的白开水,有助于身体吸收利用,解渴效果好。日常可少量、多次饮水,每次喝150~200毫升,如果觉得不够解渴,3~5分钟后可以再喝一点。此外,多吃黄瓜、番茄、西瓜、生菜等高水分食物,喝清汤、稀粥等,也有助于补水。

重庆大学附属肿瘤医院营养师、博士 陈梦婷
生命时报官方网站



这是在龙岗镇拍摄的杭州姚生记食品有限公司现代化数字工厂的坚果炒货自动化生产车间。(资料图片) 新华社记者徐昱 摄