

# 酷暑来袭,食欲大减? 饮食全攻略助你清凉度炎夏



随着夏天的到来,越来越高的气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。

## 一、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?

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

## 二、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?

1. 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。

2. 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。

5. 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。

## 三、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?

1. 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。

2. 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。

3. 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。

## 四、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?

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

## 五、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?

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 避开几个误区: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。

据北京青年报