

绿豆汤 1

绿豆汤有独特的消暑清热功效。中医认为,绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效,能预防中暑。有关实验表明,绿豆对治疗动脉粥样硬化、减少血液中的胆固醇及保肝等均有明显作用。惟一不足之处是绿豆性太凉,体虚者不宜食用。

仁丹 2

主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等。具有清热解暑、避暑止呕之功效,是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。此药能促进肠道蠕动,缓解肠痉挛。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

盐开水 3

夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平稳,从而出现中暑,而多喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑的功效。

茶水 4

有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方式补钾。钾是人体内重要的微量元素,钾能维持神经和肌肉的正常功能,特别是心肌的正常运动。如果缺钾,人就会感到倦怠乏力,且耐热能力降低。缺钾严重时,会导致心律失常和全身肌无力。茶叶含钾较多,约占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适宜的茶水应该是夏季首选饮品。

陈醋 5

夏季人们饮水较多,胃酸相应减少,使食欲减退。适量食醋可增加胃酸的浓度,生津开胃,帮助消化。如果在烹调时加些醋,可使胃酸增多增浓,从而增加食欲。夏季是肠道传染病流行季节,吃醋还能提高胃肠道的杀菌作用。另外,如在烹饪时加入几滴醋,就会减少蔬菜中维生素C的损失,而且有利于食物中铁的吸收。

苦瓜 6

夏天最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中医认为,苦瓜味苦、性寒,能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,因此,夏食苦瓜正相宜。用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。

六种防暑降温

必备

神器

炎炎夏日,再加上30多度的高温,很多人难免心中浮躁。面对这样的炎热酷暑,再加上骄阳似火,我们应该吃点什么呢?小编今天就为大家推荐夏季6种防暑降温必备,希望能给大家有所帮助。

本报记者 王倩



微信好文欣赏

10种食物不宜放冰箱,你知道吗?



冰箱冷藏室储存。取出时,别立即打开,让它慢慢回温至室温再食用。

3、鱼类

冰箱中的鱼不宜存放太久。家用冰箱的冷藏温度一般为-15℃,最佳冰箱也只能达到-20℃,而水产品,尤其是鱼类,在贮藏温度未达到-30℃以下时,

鱼体组织就会发生脱水或其它变化。如鲫鱼长时间冷藏,就容易出现鱼体酸败,肉质发生变化,不可食用。

4、药材

药材不宜放在冰箱里。药材放入冰箱内,和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮,破坏了

药材的药性。

所以对一些贵重的药材,如人参、鹿茸、天麻、党参等,若需长期保存,可放在一个干净的玻璃瓶内,然后投入适量用文火炒至暗黄的糯米,待晾凉后放入,将瓶盖封严,搁置在阴凉通风处。

5、西红柿

西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则腐烂。

6、黄瓜、青椒

黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发黏。因为冰箱里的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,因此不宜久存。

7、绿叶菜

绿叶菜放在冰箱里,不仅叶片会更快腐坏,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸

盐。

8、香蕉

若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。

9、鲜荔枝

若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使表皮变黑,果肉变味。

10、草莓

草莓储存在冰箱里,不仅果肉发泡、口感大打折扣,还容易霉变。

