



科学研究表明,人在寒冷的冬季所需要的营养物质远没有炎热的夏季多。这样一来,人们在夏季的营养补充就显得十分必要了。而“喝汤”恰恰是补充肌体消耗的好方法。

夏季多喝汤 让你更健康

本刊 综合

为何夏天更消耗营养

有资料表明,高温时,人体为了散热,1天的出汗量可以多达3至10升。从理论上讲,人体在流出和蒸发汗液的同时,能从身体带走很多的热量。然而,在人体所流出的汗液中,除约99%为水分外,还会排出一定量的微量元素,如钠、钾、钙、镁,以及无机盐等。这些物质对于人体都是极为珍贵的。

另外,汗液中还含有乳酸、尿素、氨、氨基酸等含氮物质,大量

流汗还会造成人体内过多的水溶性维生素,如维生素C、B1、B2等流失。由此可见,炎热天气与寒冷季节人们所消耗的能量是有所不同。

那么,人们该怎样在如此消耗肌体能量的夏季里,及时地为自己补充必需的营养呢?

夏天营养难摄取

炎热的季节,正是人们肠胃疾病的高发期。这是因为在高温环境下,人体大量出汗会使体液减少,影响了消化液的分泌。而较多地饮

水虽然可以满足身体的水分需要,却会因此冲淡胃酸,致使人食欲不振,直接削弱了人的胃肠道功能,使消化吸收力下降,于是食欲不振、消化不良、胃部不适、排便不畅等消化问题,就会连连出现。

老年人体质虚弱,消化功能不旺盛,加之上述因素的影响,往往使老年人、以及体弱多病者和从事重体力劳动的人在酷热的暑季不堪重负,发生营养不良、浮肿、肌肉萎缩、体质下降、抵抗力下降等现象,也很容易因此患上其它疾病。

饮汤小常识

日常人们常喝的汤有荤、素两大类,荤汤有鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等;素汤有海带汤、豆腐汤、紫菜汤、番茄汤、冬瓜菜和米汤等。无论是荤汤还是素汤,都应根据各人的喜好与口味来选料烹制,加之“对症喝汤”就可达到抗衰治病,清热解毒的“汤疗”效果。

多喝骨汤抗衰老。人到中老年,机体的种种衰老现象相继发生,由于微循环障碍而导致心、脑血管疾病的产生。另外,老年人容

易发生“钙迁徙”而导致骨质疏松、骨刺增生和股骨颈骨折等症。骨头汤中特殊养分——胶原蛋白,可疏通微循环并补充钙质,从而改善上述症状,延缓人体的衰老。

多喝鸡汤防感冒。鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分,可加快咽喉及支气管粘膜血液循环,增加粘液的分泌,及时清除呼吸道病毒,可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状,对感冒、支气管炎等防治效果尤佳。

多喝鱼汤治哮喘。鱼汤中尤其是鲫鱼、乌鱼汤中含有大量的特殊

脂肪酸,具有抗火作用,可防止呼吸道发炎,并防治哮喘的发作,对儿童哮喘病更为有益,鱼汤中卵磷脂对病体的康复更为有利。

多喝豆汤退风热。服用甘草生姜黑豆汤,对小便涩黄、风热入肾等症,有一定治疗效果。

多喝菜汤解体衰。各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分并溶于汤中,常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态,防止血液酸化,并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。