

进入夏季,天气日渐炎热,该如何调节饮食、调整作息、养护身体?

夏季养生十个最佳



最佳肉食——鸭肉

《本草纲目》记载:鸭肉“主大补虚劳,最消毒热”,适合体内有热毒、易上火的人食用。鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素 E 及微量元素。专家建议,煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,都能起到很好的滋补效果。



最佳营养素——维生素 E

德国科学家研究表明,人们在夏天会遇到三大危险,即日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害,而维生素 E 可以将这三大危险降到最低程度。含维生素 E 丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、黄绿色蔬菜等,在夏日饮食中应适量补充。



最佳调味品——食醋

高温天气下,想要调节胃口、刺激食欲,用醋调味是最简单的方法之一。可以用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌渍黄瓜、豆类等作为餐前小菜,而且醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。



最佳饮料——热茶

专家认为,冷饮虽能解一时之热,却过于寒凉,易伤脾伤胃。事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既对身体有保健功效,又能促进汗腺分泌,帮助身体散发热量、降低体温。



最佳运动——游泳

游泳不但能强身健体、雕塑身材,还能消暑纳凉,是夏季运动的首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。



最佳蔬菜——苦味菜

炎炎夏日,人体代谢旺盛,易产生“热毒”,表现为发热、心烦、口渴、尿赤、大便干结等,可以多吃些有清热解暑作用的苦味蔬菜来缓解。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、莴笋等,凉拌或清炒皆可。



最佳服色——红色

有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒祛暑效果。



最佳降温设施——扇子

长时间处于空调环境中,人体对温度的自我调节功能会减弱,女性还容易出现腹痛或痛经等症状。因此,在不太热的傍晚或夜间,最好关上空调,拿起扇子,用最原始、最古老的方法解暑降温,恢复身体的自我调节功能。



最佳保健措施——定时入睡

夏天夜晚相对凉爽,尤其是年轻人喜欢吃夜宵、熬夜看球赛等,夜晚过得有声有色,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。午后也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复精力。



最佳汤肴——番茄汤

番茄含有丰富的维生素 C,可以改善消化不良、食欲不振、口干舌燥等症状。番茄中的番茄红素还有延缓细胞衰老和防癌抗癌的功效。炎热的天气里,喝一碗番茄汤,既生津止渴,又开胃消食,对夏日养生大有裨益。

