

防暑降温 多吃“六瓜”



消热解暑——西瓜

西瓜是瓜果之首,不仅具有食用价值,而且医药价值颇高,是消暑、解渴、利尿之佳品,民间有“天然白虎汤”之称。当遇到酷热特别是发烧时,抱着西瓜睡觉,比敷冰袋降温还有效。但西瓜性寒,一次不能吃得过多。



补水降脂——冬瓜

冬瓜是一种药食兼用的蔬菜,能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓,还能通利小便、消除水肿。冬瓜内含有丙醇二酸,可防止人体内脂肪堆积,具有降脂、减肥功效。冬瓜还是肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病患者的辅助食疗佳蔬。以冬瓜肉煮汤服食,可治中暑、高烧、昏迷。以冬瓜瓢绞汁服,可以止渴、解热毒。冬瓜子具有清热化痰、排脓利湿的功能,常用其治疗痰热咳嗽、肺脓肿等。冬瓜皮是中药常用的利尿剂,用于肾性水肿。



利水利尿——黄瓜

经常食用黄瓜有利排泄胃肠内腐败食物,对降低胆固醇有益。特别是经常唇焦舌燥、喉头干涸,以嫩黄瓜作水果生吃有奇效。



清热祛暑——苦瓜

苦瓜具有清热祛暑、明目、降压降糖、利尿凉血、解劳清心之功效。苦瓜中含有多种维生素、矿物质,含有清脂、减肥的特效成分,可以加速排毒。据研究发现,它还具有良好的降血糖、抗病毒和防癌功效。



补中益气——南瓜

吃南瓜可以起到消除致癌物质防癌的作用,南瓜中含有大量的锌,有益皮肤和指甲健康,其中抗氧化剂β胡萝卜素具有护眼、护心的作用,还能很好地消除亚硝酸胺的突变,制止癌细胞的出现。吃南瓜可以帮助胃消化,保护胃黏膜,南瓜中含有的果胶还可以保护胃肠道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡愈合,所含成分能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化,适宜于胃病者。另外,南瓜还可以有效地防治糖尿病、降低血糖,南瓜籽也是很好的食物,有驱虫的作用。



益气血,通经络——丝瓜

丝瓜是甘凉之品,入肺、肝两经,夏季吃丝瓜具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。西红柿丝瓜汤可以清解热毒、消除烦热,尤适于暑热烦闷、口渴咽干时食用。取生丝瓜适量洗净榨汁,按 10:1 的比例调入蜂蜜搅匀而成的生丝瓜汁,具有清热止咳化痰的功效。丝瓜去皮,洗净,切成段,与鲢鱼一起放入锅中,再放入生姜、精盐,先用旺火煮沸,后改用文火慢炖至鱼熟,即可做成鲢鱼丝瓜汤,此汤菜有温补气血、生乳通乳的功效。