

# 夏天没胃口咋办

除了补充营养还得祛湿补脾

## 高温天四种营养最该补

### 1. 钙

(奶制品、豆制品、小白菜、芹菜等绿叶菜)

夏季炎热,大量出汗会导致钙的流失。钙缺乏则导致各种肌钙蛋白含量下降,骨骼肌的收缩功能减弱,人体就会感到疲乏无力。此外,体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态。小孩子缺钙会哭闹不停,成年人缺钙时,则容易出现急躁情绪,容易被惹怒,有点神经质,情绪难以控制,缺钙还会加剧失眠。因此,夏季要多吃富含钙的食物,比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干等豆制品,还有小白菜、油菜、芹菜等绿叶菜。

### 2. 锌

(牡蛎、虾、红肉类、内脏、坚果)

天热出汗,还会带走一部分锌。研究表明,锌参与味蕾素的合成,有增强味蕾机能、促进食欲的作用,而体内缺锌容易引起食欲不振。缺锌还会影响男性性功能,因为锌是雄性激素合成的必需物质,同时也肩负着保护前列腺的重任。富含锌的食物有水产品、红肉类、内脏、坚果和粗粮等。牡蛎是公认含锌最多的食物,多吃贝类海鲜和虾是补锌的最佳途径。

### 3. 蛋白质

(鱼、瘦肉、豆腐、鸡蛋)

到了夏天,很多食欲不振的人往往选择吃凉拌菜、水果、凉粉凉皮或清粥咸菜,而这些食物没法提供足够的蛋白质。蛋白质是机体免疫功能的物质基础,如果摄入不足会影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。因此,夏天要适当吃一些鱼、瘦肉、豆腐、鸡蛋等富含优质蛋白质的食物,提高机体免疫力。

### 4. B族维生素

(红豆、绿豆、燕麦、动物肝脏等)

天热出汗和食欲不振也容易导致B族维生素的缺乏和流失。当人体缺少维生素B1时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。维生素B6缺乏的症状之一是有抑郁倾向。当维生素B12不足时,人会出现思维能力下降、空间感障碍等情况。所以天热要注意补充B族维生素,如多吃红豆、绿豆、燕麦等粗粮,还可以适量吃些动物肝脏,如鸡肝和猪肝等。

天气越来越热,很多人开始出现食欲不振、脾气暴躁、易疲劳、失眠等症状,其实,这些不适不仅仅是天气原因导致的,也有可能跟身体缺乏某些营养素有关。营养科专家郑东明认为高温天最需补四种营养。另外,要保持良好的胃口,有关专家还建议要清热下火,还得祛湿补脾。

## 既要清热下火还得祛湿补脾

脾胃病科专家余世锋建议,要保持良好的胃口,不仅要清热下火,还得祛湿补脾。

### 夏季多吃“苦” 去湿热还得补脾胃

夏季湿热交加。湿和热,是入侵脾胃最主要的两大邪气。因此,夏季因湿热导致的胃口不好、消化不良、腹泻腹胀等十分常见。加上天气炎热,食物容易腐败,更容易引起胃肠道感染。

“夏季多吃苦,如苦瓜、莴笋、苦丁茶等,能够刺激味觉、增强食欲、清热解暑。”脾胃病科专家余世锋表示,为保持良好的胃口,清热下火之余,还得祛湿补脾。苡米、赤小豆、土茯苓、冬瓜、霸王花等是最当令的去湿热药膳,可辅以党参、黄芪、南芪、生姜、淮山、陈皮、芡实等补脾胃的药物。不过,余世锋提醒,服用药膳要辨证体质,上述药材适合多数人,但体质虚寒尤其是脾胃虚寒者,不宜吃过寒的食物。

### 脾胃虚寒多吃姜 黄芪桂圆泡水喝

由于夏季常年湿热的特点,很多人的脾胃偏于虚弱,尤其是老年体弱者。余世锋表示,脾胃虚寒者不适宜吃太过寒凉的食物,如西瓜、冬瓜、绿豆等。俗语有云“冬吃萝卜夏吃姜”,脾胃虚弱的人夏季可适当吃一些如生姜等温补食物,不仅温补,还可增进食欲。另外,平常可以通过益气补脾的药膳来扶正,例如用党参、红参、黄芪、桂圆等泡水。但要提醒的是,这样的食疗就不适合阴虚火旺体质的人,否则容易上火。

### 雪梨、火龙果适合大多数

温度一高,各种水果就热销。水果富含大量的维生素、纤维和水分,适合大部分人。不过,余世锋提醒,水果虽好,但夏季人的脾胃虚弱,要适当控制水果的摄入量。

选择吃什么水果也很有讲究。酸味的水果很开胃,如猕猴桃、李子等,适当吃也可以改善胃口,但对于胃酸过多、有胃溃疡的人则少吃。另外,西瓜等寒凉的食物,对于阴虚火旺者是福音,脾胃虚寒者则要适当少吃。另外,荔枝、龙眼容易上火,芒果更是湿热之品,要少吃。余世锋表示,雪梨、火龙果等水果相对平和,大部分人都适合,不仅有轻微的下火功效,还富含膳食纤维,有助于肠胃消化、促进排便,夏季可适当多吃。

## 调节胃口食疗方

### ● 芦根绿豆粥

功效:清热养胃、消暑解渴。

原料:绿豆50g,新鲜芦根100g,粳米100g。

做法:芦根切短,加水煎煮半小时后取出渣,加入绿豆、粳米同煮,直至绿豆煮烂,加少许盐或糖调味即可。

### ● 麦冬黄瓜凉拌菜

功效:清热消暑、开胃美容。

原料:麦冬10g,虾皮或虾米30g,黄瓜250g。

做法:麦冬用温水浸泡一会儿后取出,加适量水烧开,将其涨开。黄瓜切片,与麦冬、虾皮一起,加入少量麦冬水,再加香油、醋、糖、少许辣椒调味,成凉拌菜。

(晓夏)

