



高温天该如何安排饮食呢？

每餐有主食 水分要补足

近日，中央气象台连续发布高温预警。炎炎夏日，人们常会觉得倦怠，不思茶饭，加之饮食贪凉、久坐空调房，很容易影响消化功能。那么，高温天气该如何安排饮食呢？怎样吃才能保持我们的健康？本期《健康周刊》和你一起来聊聊这方面问题。

蔡富根/整理

每餐有主食

天气太热，没有胃口，部分人倾向于避免主食摄入的饮食策略。但这种做法可能导致营养不均衡，影响机体的正常运转和能量供应。缺乏主食可能扰乱消化系统，削弱胃肠功能，造成消化吸收障碍；主食摄入不足还可能对大脑功能造成负面影响，包

括记忆大减退等。

在夏季即使食欲不佳，也应摄入一定量的主食，以确保身体获得均衡的营养和能量。全谷物如小米、燕麦、藜麦、玉米、糙米，以及薯类如土豆、红薯、山药，都是夏季主食的理想选择。但主食的摄入量也应注意适量。

优质蛋白质不能少

在高温状态下，人体内的蛋白质分解会增强，应注意补充蛋白质，尤其是优质蛋白质。增加蛋白质的摄入可以

改善机体营养状况，可选择瘦肉、鱼类、禽肉、乳类、大豆及其制品等富含优质蛋白质的食物来弥补蛋白质的消耗。

饮食清淡莫贪凉

夏季天气炎热，人体消化功能相对减弱，需要格外注意饮食的选择和烹调的方式。过度摄入寒凉、辛辣及油腻的食物，会进一步加重胃肠道的负担，阻碍食物的消化吸收。

夏季饮食应以清淡为主，优选新鲜蔬果、全谷物和蛋、奶、鱼及豆类食物。烹饪时，应多采用蒸、煮、炖、烩、余等烹调方式。另外，食用冷饮、冰淇淋等寒凉食物时，务必注意适度。

适量补充维生素和矿物质

在夏季饮食中，合理搭配蔬菜和水果是补充维生素和矿物质的有效途径。绿叶蔬菜、番茄、黄瓜等蔬菜富含维生素K、叶酸和膳食纤维，有助于保护心血管、骨骼和维护消化系统健康。柑橘类、浆果类和西瓜等水

果则富含维生素C、抗氧化物质和钾等矿物质不仅能增强免疫力，还能清热解暑。

值得注意的是，水果虽好但不能替代正餐。虽然水果中水分占比较高，但糖类占比也不低，不宜食用过多。

水分要补足

在夏季，保持身体水分平衡至关重要。通常，成年人每天应饮用1500至1700毫升的水。同时，随着气温升高，排汗量增加，需相应增加水分摄入。饮水以白开水为首选，绿豆汤、绿茶、酸梅汤等也是不错的选择。

值得注意的是，快速、大量饮水

并不科学，会导致体内盐分过度流失，极端情况下还可能引发“水中毒”。饮水应缓慢、间断进行，分多次小口慢饮。此外，在大量出汗或运动后，可适当补充淡盐水，以维持体内电解质平衡，防止脱水和其他相关健康问题的发生。

把好“病从口入”关

进入夏季，温度高、湿度大，病原微生物繁殖速度加快，食物易腐败变质，由于摄入腐败变质或被致病菌污染的食物引起的食源性疾病进入高发期。因此，夏天要把好“病从口入”关，注意饮食卫

生，不吃腐烂、变质的食物，不喝生水，生吃瓜果蔬菜要洗净。

天气炎热食欲不振？ 这些小窍门了解一下！

进入夏季，随着天气逐渐炎热，身体水分流失加快，不少人都会出现食欲不振的情况，感觉没有胃口。吃不进东西不仅会影响身体健康，同时还会影响到日常的学习与工作。因此，适当养胃和一些饮食调整可是非常必要的。这些小窍门了解一下！

清淡饮食对付炎夏

在高温天气中，油腻的食物容易导致食欲降低，相反，清淡的食物不仅开胃、适口，同时还具有解暑的作用。

特别是到了晚上，大家不妨来点绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥之类的清热解暑的粥类。此外，在餐桌上还可适当增加些凉菜。

就餐时保持良好心情

愉快舒畅的心情，可有益身体对食物的消化和吸收。就餐的时候，大家应避免思考复杂、忧心的问题。

像很多上班族都有就餐时讨论和争论工作上的问题的习惯，长此以往其实是很伤胃的，应该有意识地避免。

良好的生活习惯

现代人的生活、学习、工作和休息的时间难以始终如一，但不管怎样，在饮食上必须做到定时、定量、定质。

想要养好肠胃，一定要从合理的饮食制度开始，饥一顿饱一顿对身体有害无利。

坚持定时进餐，这样到了进餐时间，身体自然就会分泌多种消化液，产生食欲，如此还有利于食物各种营养素的吸收。

同时，戒

酒对于提高食欲是非常重要的，有过量饮酒习惯的朋友，最好是能戒掉这一习惯。

科学的加工烹饪

通过适当的烹饪手法，制作色泽诱人、香气扑鼻、味道鲜美、造型别致的食物，在一定程度上能够使人体条件反射，分泌出大量的消化液，从而激发食欲。

如果是老年人胃口不佳，饮食上还要注意软硬适度，过硬或过软的食物对于老人来说都不太适合。

此外，就算是夏天，也不建议老人食用冷饭菜，因为冷却的食物在味道和香味上都大打折扣，不利于食欲的提高。

当然也不要让饭菜过热，以免损伤口腔和肠胃。

菜谱多样化

很多人觉得家里或单位的饭菜不好吃，其中一个很大的原因就是菜品单一。长时间吃同样的菜式，确实很容易腻，让人提不起胃口，就如同“审美疲劳”一样。

我们的味觉也会因为老是被同样的食物刺激而感到疲劳、迟钝。

开胃食物推荐

酸味食物具有开胃、促进食欲的作用，所以没胃口的时候，大家可吃些山楂、话梅、陈皮等来刺激食欲。

水果方面，可以选择草莓、甜橙。

来源：人民网、新华网
指导专家：天津医科大学第二医院营养科
副主任营养师 边姗姗

