

消暑去腻养生粥， 去燥除热清凉一夏

夏日气温高，人们很容易出现各种身体上的不适表现，比方食欲不振、中暑等。夏日饮食是预防这些不适比较重要的环节。在酷热的夏日，食欲不振时能够喝点清清淡淡的粥，美颜又养生。

俗话说“大暑小暑，上蒸下煮”。大暑一来，举国共热，出门5分钟，流汗两小时。分分钟热到外焦里嫩，人人都是行走的“五花肉串”，这个天开火做饭简直等于要命，要问夏天吃啥好，一碗淡粥腹中饱。今天就让这些几款快手养生粥来拯救你燥热的胃。



牛排菇小青菜干贝粥

食材:牛排菇、小青菜、干贝、姜丝。

功效:天天高温，胃口会变差，吃点咸粥，里面放点补血的牛排菇，青菜清淡爽口，干贝增加风味补充蛋白质。

南瓜粥:

食材:红枣、小米、南瓜、大米。

功效:南瓜高钙、高钾、低钠，含有丰富的钴，具有活化人体新陈代谢的功能，并参与人体内维生素B12的合成，对防治高血压、骨质疏松，降低血糖有一定的食疗作用。小米中铁、维生素B1、B2含量较高，具有滋阴养血、补脾健胃和安眠的功能。



夏季引起食欲不振的主要原因有这几个方面:

过度的体力劳动或脑力劳动:会引起胃壁供血不足，分泌功能失调，使胃消化功能减弱。

饥饱不均:胃经常处于饥饿状态，久之会造成胃黏膜损伤，引起食欲不振。

情绪紧张、过度疲劳:在当今快节奏和竞争的社会中，人们容易引起失眠、焦虑等紧张情绪，导致胃内分泌酸干扰功能失调，引起食欲不振。

暴饮暴食使胃过度扩张:食物停留时间过长，轻则造成黏膜损伤，重则造成胃穿孔。

养生推荐:食欲不振先喝粥，既美容又养生。



丝瓜粥

食材:丝瓜100克，粳米250克，盐3克，食用油、清水适量，共煮成粥。

功效:丝瓜粥具有清热化痰、凉血解毒的作用。适用于身热烦渴、痰喘咳嗽、崩带、疔疮、脓肿等病症。



绿豆粥

食材:粳米250克，绿豆100克，糖或盐均可，加水适量，共煮成粥。

功效:绿豆粥具有清热消暑、健脾解毒的作用。适用于口渴、中暑及皮肤疮疖等病症。



黄瓜粥

食材:黄瓜500克，糯米、蜂蜜各100克，加水适量，共煮成粥。

功效:黄瓜粥具有清热解毒、解渴利尿的作用。适用于热病、身热口渴、黄疸、热痢等病症。



荷叶粥

食材:粳米250克，鲜荷叶半张、盐3克煮成粥。

功效:荷叶粥具有清热解暑、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食等病症。

三豆米仁粥

食材:绿豆、红豆、黑豆加薏米仁、大米。

功效:清热解毒，消暑利湿。



香菇鸡肉粥

食材:香菇、鸡胸肉、胡萝卜和玉米粒。

功效:清淡又不失营养，有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

温馨提醒

金水区总医院医生介绍:夏季养生可以吃些自己喜欢吃的开胃食物，比如酸泡菜之类，注意营养均衡，饮食以清淡好消化为主，养成规律，食欲就好了，还要多喝水。尽量早睡早起，坚持锻炼身体，中午要坚持午睡。持续出现一些不良症状时，及时去医院治疗。

