

随着夏天气温愈来愈高,生活中各种小问题也凸显出来,比如现在总是食欲不佳,吃不下饭。天热吃不下饭是一种正常现象,这个时候人体由于经常出汗,从而导致体内水分消耗过大,当看到比较油腻或者没什么水分的菜肴就提不起食欲,那么天热吃不下饭怎么办?天热吃什么菜好呢?

新郑时报 李显文 整理

天热吃不下饭怎么办? 天热吃什么菜好? 教你几招拯救食欲 打败你的天热没胃口

多种方法解决食欲不振

●多吃瓜类蔬菜

天气炎热可以多吃瓜类蔬菜,比如黄瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜等,这些蔬菜含有充足的水分,这些菜肴不仅能提高你的食欲,而

且也能有效地恢复你体内所缺失的水分。另外,瓜果类钾含量很高,钠含量很低,可以帮助身体降低血压,保护血管。

●多吃凉性蔬菜

湿热的夏天身体非常容易出汗、上火,严重的甚至会中暑,这个时候吃些凉性的蔬菜不仅能帮你去除体内的火气,还

能调节肠胃功能,提高食欲。常见的凉性蔬菜有菜瓜、黄瓜、番茄、茄子等,助你排除火毒,除烦解暑。

●调整烹饪方法

天气炎热,做菜的方法需要做一点小调整,比如当菜肴快熟时,可淋上一些食醋,这样不仅能让菜肴更加鲜美,也能有效

地提升食欲。另外做菜时可以放些蒜泥,夏天细菌容易滋生,放上蒜泥能有效杀除有害细菌,而且也会让菜肴更加爽口。

●吃饭细节调整

天气炎热时体内水分流失过多,从而导致食欲下降,建议在饭前可以少量饮水,补充体内水

分。另外日常可以多吃水果,这样能有效提升食欲,但在饭前半小时内不宜吃水果。

宝宝夏季饮食,注意“五要五不要”

五要

1.要调整食谱

夏天气温高,出汗多,需要为宝宝增加食物的供应,增加幅度在10%~15%。为此,宜适当地让宝宝多进食一点牛奶或奶制品,多吃新鲜蔬菜。如果宝宝对吃啥都不感兴趣,建议先刺激一下他的视觉食欲,比如:凉拌蔬菜上放一点胡萝卜丝、绿色的蔬菜泥、橙色的果汁、果泥等,都是清凉诱人的菜色。

2.要多喝白开水

尽量鼓励宝宝多喝白开水,不要等到口渴时才记得

喝。一次性大量进水,会淡化胃酸,不利消化食物和杀菌。补水宜少量多次。宝宝不宜多喝饮料,否则易患胃肠炎、消化不良、厌食症。

3.要口味清淡,兼顾营养

用豆腐、牛奶、蔬果等高蛋白食物可以做各种花色粥,比如绿豆粥、红枣粥,容易入口又有营养,比白粥更能激发食欲。其实宝宝的饮食口味多受父母的影响,在做菜时应尽量兼顾宝宝营养的需求,不要只重自己的口味或者只重宝宝喜欢的食物,避免给宝宝吃口味过重、太油腻的菜肴。

4.要保证食物新鲜清洁

夏天食物特别容易变

质,所以最好即买即烧即吃。这样才能更好地保护宝宝的肠胃健康。提醒妈妈注意:第一,把好购买这第一道关口,选择新鲜度高的食物。第二,冰箱不是保险箱,如果食物保存时间过长,同样很容易变质。

5.要注意补钙

夏季是儿童佝偻病的高发期,这是因为天气炎热,食欲差,进餐量减少,从食物中摄取的钙质也相应减少,加上出汗多,钙丢失得也多。这样一来,钙的摄入量少而排出量增多,易发佝偻病就不难理解了。防范的措施是要多吃含钙高的食物。

五不要

1.不要不吃早餐

很多宝宝在夏天格外喜欢睡懒觉,于是把早餐和中餐并成一顿一起吃;同时,如果妈妈提供的晚餐或者宵夜过于丰富,同样会导致宝宝失去对早餐的“兴趣”。但不吃早餐是非常不好的习惯,容易导致胃病,妈妈还是应多变点花样让宝宝爱上早餐。

2.不要多吃“垃圾食品”

垃圾食品黑名单中包含很多诱人食品,比如薯片、蛋糕、冰激凌、碳酸汽水、曲奇饼干、油炸圈饼等,在夏天宝宝最爱将它们替代正餐食

用。但这些食品往往多脂、多糖、少营养,经常摄取易导致肥胖、营养失衡。妈妈不妨在冰箱中多放些水果、新鲜蔬菜、低脂或者无脂的酸奶、含糖度低的自制果汁,以供宝宝解馋。

3.不要吃得过咸

夏季出汗多,体内盐流失得快,应适当补充盐分,专家建议,儿童每天摄入3克盐就已经足够了,千万不可补盐过多,因为摄入过量的盐,会增加心脏负担,成年以后容易得高血压。尤其值得注意的是,咸肉、罐装肉制品、各种薯片、薯条等食品,此类经过多道加工程序的食物含盐非常高,尽量避免食用。

4.不要贪吃甜品

到了夏天,很多宝宝对

甜品情有独衷,如果不加以限制,摄入的糖就会超标,导致肥胖,还容易产生龋齿。为了宝宝的健康请妈妈注意,棒冰、太妃糖、碳酸汽水、冰激凌等尽量少食,即使是自制的汤水如绿豆汤、银耳汤也不要放入过多糖。

5.不要只吃水果餐

盛夏是水果消费旺季。有些妈妈认为水果营养丰富,可以作为宝宝的正餐,其实这是错误的。从营养学角度来说,人体多种基本营养需求——碳水化合物、矿物质、蛋白质等,都不是单靠吃水果能够满足的,长期靠“水果餐”生存,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。大部分水果糖分充足,长期大量摄入,还会养出“小胖墩”。

