

炎炎夏日健康飲食



—黃淑惠—

今年梅雨來的晚，氣溫飆升飛快，常常汗流浹背的沒有食慾，只想喝冰水，飲食上是不是可以做些調整好讓我們在漫漫長夏中依舊可以生活的有活力有精神？

夏日飲食新主張

1. 飲食以簡單烹調、低熱量不油膩為主

酷熱夏天，消耗水分多，多數人大多比較沒食慾，所以食物烹調建議盡量簡單清爽



為主，勿過多繁複或高溫高油烹調。

網路圖片

2. 主食中多一些全穀可以消除疲勞

酷暑常會消耗我們過多熱能，相對之下維生素B群也會跟著損耗，導致夏日常呈現精神不濟疲憊的狀態。此時如在每天的主食中加入一些全穀類如薏苡、燕麥、蕎麥食材等，可以因為補充較多維生素B群而容易恢復體力消除疲勞

網路圖片



3. 增加蔬果補充電解質、可降低紫外線傷害、提振食慾

夏天出汗多，鉀離子也常隨著汗液流失多，若沒有適量補充將導致低血鉀，就會出現食慾不振、頭昏倦怠等現象。夏季出產的蔬菜如芹菜、蘆筍、茭白筍、莧菜、空心菜和水果中的木瓜、百香果、桃子、李子、鳳梨、香瓜、哈密瓜等都屬高鉀食物，建議當



網路圖片

令的新鮮蔬果(參見表1)多吃就可補充流失的鉀離子。



其他如絲瓜、苦瓜、胡瓜、冬瓜、大小黃瓜等瓜果類蔬菜，則因含水分多正好可以補充因高溫流失的體液。另

外新鮮富含維生素C的蔬果如桃、李、芭樂、葡萄、奇異果還可以幫助清除紫外線引發自由基對皮膚的傷害。

表1·夏季當令食材

蔬菜	萵菜、空心菜、山蘇、地瓜葉、萵苣、蘆筍、茭白筍、綠竹筍、絲瓜、苦瓜、佛手瓜、胡瓜、黃瓜、冬瓜、四季豆、長豆
水果	西瓜、鳳梨、香蕉、香瓜、哈密瓜、水蜜桃、李子、木瓜、百香果、火龍果、蓮霧、葡萄、芒果、荔枝、榴連（此屬性偏溫熱）
其他	綠豆、薏苡、蓮子、木耳、愛玉、仙草、珊瑚草

4·挑選具利水清熱的魚類海鮮類為蛋白質來源

夏季並非只吃清淡食物，優質蛋白質一樣必需攝取足量來修補消耗的組織，建議可以朝高蛋白質低脂質的肉品來選擇，特別考量中醫屬性偏涼的肉類，比較可以同時兼具除濕清熱的功效，像魚肉、蛤蠣、蝦蟹等就是



是不错選擇。相反的屬性溫熱的牛肉、羊肉就不適宜了。

網路圖片

5·水分必需充足

白開水是身體最好的保濕劑，夏日流汗多更需多飲水，切忌豪飲牛飲，過快過多或過冰的飲水會造成腸胃失調，少量但持續性的補充飲水才是正確。若想喝有味道飲料，冷泡綠茶、蕎麥茶等還可喝到抗氧化性強的兒茶素不失為另一種選擇。現打蔬果汁，則是除了補充水分外尚可提供糖類、維生素C、纖維和鉀來提振精神。

至於含咖啡因、酒精性或加糖的飲料則盡量避免，這些飲料不僅無法解渴，還會因

為高糖、酒精造成額外熱量，不僅體重易上升也會影響血糖和血脂的上升。



網路圖片

6·適當的酸味可以提振食慾幫助消化、苦味則可以清熱退火

夏天胃口不佳，適當使用果醋、檸檬、百香果等具酸味食材來調理，不僅可以提振食慾也可刺激胃液分泌使腸胃消化吸收功效更好，涼拌當令蔬果利用酸甜口味來當開胃菜不失為一種適宜作法。



網路圖片

另外夏季常見略帶苦味的蔬果，如苦瓜、萵筍、芥蘭、蓮子、百合等，因其含有可以清熱除煩、健脾整胃的苦味素、生物鹼和豐富維生素礦物質。在夏季氣溫高張，煩悶濕熱難耐時，此時吃一些苦味蔬菜應是有助益的。



網路圖片

7·少辛辣、燥熱和高鹽食物避免上火

夏天人體偏燥熱，食物選擇若以寒涼性食材自然就可以達到陰陽平衡。但若多辛辣、刺激性、高鹽分食物則會導致身體更易上火，出現口乾舌燥、煩躁無法入眠、血壓上升等

症狀。像榴連、芒果、荔枝等溫熱性水果就不可多食，反觀西瓜、水梨、香瓜、香蕉等寒涼食材就可不妨選來調和熱性體質。

8 不可過食冰品和冰飲



圖片取自網路

天氣炎熱時適當的吃些冰品是可以起到消暑降溫的作用，也可以補充些水分和能量。但切忌不可瞬間吃下大量冰品或冰飲，因過量冰品會造成腸胃溫度下降太快，消化液分泌減少，腸胃蠕動減慢而出現消化不良、腹痛、腹瀉等不舒服症狀。因此必需學會聰明吃冰品：

- 不空腹吃冰
- 生理期不吃冰
- 運動後不吃冰

剛運動完身體血液循環是較快的，此時吃冰會讓血管突然收縮，引發頭痛、腹痛等不適現象

- 中午或下午是較佳吃冰時段
- 飯後1小時再吃冰
- 吃冰不能急，含在口中回溫再吞，避免對食道、胃過度刺激，吃冰先吃料後吃冰（待冰稍融溫度上升），冰品盡量選擇天然食材製成，沒有添加人工色素、香料、保存劑等避免造成肝腎負擔

■ 注意熱量，適量選擇

有些冰品材料同時含有高糖和高脂肪，小小一碗熱量驚人，一般市售冰品熱量如表2。選購時宜多注意熱量，最好每次冰品的熱量控制在100~150卡之間，避免熱量過多影響食慾也會排擠其他營養素的攝取。

表2·一般市售冰品熱量

冰棒	情人果120卡、紅豆粉粿185卡、綠豆粉條175卡 一般雪糕200~300卡(加堅果)，甜桶190~300卡
冰淇淋	一球約120~150卡，盒裝約300~350卡
剉冰	四種配料皆選澱粉類者約280~320卡 三種澱粉類一種低澱粉類者約210~250卡 兩種澱粉兩種低澱粉者約140~180卡 一種澱粉三種低澱粉者約100~120卡 紅豆牛奶冰650卡、八寶冰655卡
冰砂	可樂冰砂217卡、巧克力冰砂511卡、紅豆抹茶冰砂574卡、新鮮水果冰砂120~130卡
手搖冰飲	泡沫紅茶230卡、冰淇淋紅茶280卡、冰淇淋奶茶440卡、珍珠奶茶550卡

9· 注意飲食衛生安全

夏季高溫造成細菌容易滋生，稍微疏忽就很容易發生食物中毒事件，因此除了自我衛生習慣照護之外，食物的採買更需注意新鮮和保存期限。

食物的清洗必需徹底，特別夏日生食瓜果蔬菜機率高，清洗上更需格外小心，在流動清水之下清洗5~10分鐘，現做現吃。如要儲存食物則必需注意冷藏溫度是否合乎攝氏4度C以下，冷凍是否—18度C以下，熟食也不可置放室溫過長時間以免引起腐敗。外食時更需注意用餐環境衛生條件，食物烹煮是否新鮮安全以避免病菌找上門。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉