

夏天应该是人们胃口最差的季节,不愿吃肉不想吃鱼,喝碗清粥肚子就饱了,有些人甚至趁着这段时间自然减肥。其实,天气热到人不想吃饭,头晕心烦是一种病,中医把这叫做“疰(zhù)夏”。

夏天胃口差 当心是“疰夏”

那位说“夏天都会变瘦”的童鞋,我要和你谈谈!

“人到夏天都会变瘦的,出汗多,没胃口,光吃水果蔬菜了。”“是呀,有些人‘苦夏’,会瘦十几斤呢!”“就是的,你不要刻意减肥了,出汗自然就会瘦。”……其实,夏天并不是什么神奇的减肥季节,反而是个藏了很多至肥隐患的季节。下面我们帮你总结了“夏日肥”七宗罪——

懒得动

高温度和高湿度让人在行动时感受很不好,于是你开启了“能坐就不会站着,能躺就不会坐着”模式。另外太阳光照充足,因为怕晒,户外走路时间变少了,只想赶紧钻进车里吹空调。

宵夜

哎呀,夏天就吃点水果蔬菜就好啦,哪有什么胃口大吃大喝?你真的这么想,但是真的是这么做的吗?宵夜到处都有,24小时等你光顾,水果蔬菜什么的待到一撸串就全忘了。另外,如果只吃蔬菜沙拉和水果,也会因为缺少蛋白质和碳水化合物而降低自身的基础代谢,变成易胖体质。

冰淇淋

一整个夏天不吃上几打冰淇淋,对甜品控来说实在不太可能,而25个小号的冰淇淋就可以让你的体重增长1公斤。除了冰淇淋,还有含糖量颇高的碳酸饮料、鸡尾酒、果汁,这些清凉解暑的饮料,尤其是含有酒精的,都是胖你没商量的东西。

运动难

海边度假走起,游泳、冲浪、划水、沙滩排球……阳光海滩,美女帅哥玩儿得可high了!哼,电影里都是骗人的,度假时,你更喜欢的是坐在躺椅上喝饮料晒太阳。除此之外,其他的户外运动也会变得困难,户外跑的时间越来越局限,稍微一犯懒,运动流汗就被躺着自然流汗给代替了。

空调房

长期呆在空调屋中,人体的新陈代谢会变慢,能量消耗也跟着减少,脂肪的活性降低。当室温在22℃以下时,你的胃口还会被莫名其妙地打开,这些都是发胖的隐患。室内空调温度

最好设定在26℃以上,尽量不要和室外温度相差大于8℃。

爬梯多

想安安静静地宅在家里?实在不太可能。夏天的聚会和饭局太多了,什么户外烧烤啦,看球赛啦,以及这些聚会之后那些“说走就走”的夜宵加餐……所以需要控制自己,每周最多参加一次这种大吃大喝的聚会。

睡得少

每天睡眠低于5小时的人,要比睡眠7~9小时的人增加70%发胖的风险。睡眠欠缺不只是身体分泌的瘦素体减少,打乱人体的正常代谢,而且还会让你在熬夜时吃下更多东西,让皮肤变差。



夏天吃不下?9个妙招促进食欲



夏天的时候很多人吃饭没胃口,每次都只是随便吃一点,那么,夏天吃不下饭该怎么办?下面我们来看看促进食欲的8个妙招。

1、适当摄入有酸味的食物

针对食欲不振,可以适当摄入有酸味的食物,例如酸梅、橙皮、山楂、菠萝、猕猴桃、柠檬等。酸味食物可以增加胃液酸度,有生津解渴、健胃消食之功效,能够增进胃口。在炒菜、煲汤时适当加入陈皮、菠萝等,有开胃功效。

夏季温度高消化功能差,还应选择易消化的食物,如鸡肉、鱼肉、粥等。

2、饭前1小时喝水促蠕动

人们在空调房里工作、学习和生活,感受不到身体水分的蒸发,因而水分摄取不够,但实质上肠胃组织处于轻微脱水状态,从而影响食欲。一当口渴,人们习惯猛灌含糖饮料,但糖分可以很快被血液吸收,让人一下子觉得饱胀,自然就吃不下饭,并形成恶性循环。

除了少摄入糖分外,专家建议夏

天胃口差的人,可以在饭前1小时喝1杯水,除了可以解除肠胃脱水现象,还

可促进肠胃蠕动,从而促进食欲。

3、摄入健脾利胃的食物

湿气也是导致胃口差的原因,可适当摄入一些健脾利胃的食物,增强胃肠功能。如绿豆、苦瓜、萝卜、淮山、香菇、木耳、南瓜、番茄等。同时要根据机体出汗量情况适量补充盐分,解除身体疲乏、胃口不佳。

4、凉面沙拉勿过量

不少人会因食欲不振改吃凉面或生菜沙拉,但凉面、生菜偏寒性,吃多易影响肠胃道蠕动,导致消化不良,宜搭配猪、牛肉等温热性肉类,若要吃蔬菜,建议水煮或炒熟后再吃。

食欲不振者可吃粥、面等较好消化的食物,烹调时则加葱、姜、香菜、紫苏、薄荷等香料类食材,可刺激食欲、助消化,或者使用绿豆、薏仁、冬瓜等食材,有助消暑退热、祛湿。

5、多吃低脂肪优质蛋白

在高温环境下,人体新陈代谢率增加,如果饮食再跟不上,极有可能会引起负氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此,蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加,脂肪的量以进食者乐于接受为宜。

凉拌、清炒能最大限度地保持蔬菜的营养价值;再辅以适量的醋、酱、葱、姜、蒜和芥末,可促进食欲,抑菌、降脂、调血压。

6、补充维生素B

夏天喝大量的水和冷饮,而且流汗也多,容易把维生素B族冲出体外,导致食欲不振。维生素B1最丰富的来源是所有谷类,如小麦胚芽、黄豆、糙米等,肉类以猪肉含量最丰富。

维生素B2的最佳食物来源是牛奶、乳酪等乳制品,以及绿色蔬菜如花椰菜、菠菜等。

7、适量运动

吃饭前做些适量运动,消耗些能量,流流汗,饥饿中,胃口自然大增,但注意不能暴饮暴食。可以做些如:跑步、羽毛球、游泳、钓鱼等,记得不要做太过疲劳刺激的运动,会更加没胃口的,如:爬山、冲浪、赛车等。

日常作息一定要有规律。早睡早起才能保持好的精神状态跟心情,看什么食物都会有胃口的。

8、就餐环境优美

就餐的时候除了要注意保持良好的心情以及情绪之外,同时还要特别的注意就餐的环境,良好的就餐环境最起码应该做到三点:一个是卫生,另外一个是光线,同时还要温度适宜。

9忌温热性食物,冷食适量

夏季不宜吃羊肉、荔枝、桂圆、辣椒等温热性的食物,易引起上火,使本来就欠佳的胃口变得更差。适量吃一些冷食,如冰淇淋、冰镇冷饮等,可起到解暑降温的作用,但不宜过多,以免引起胃肠痉挛,导致腹痛、腹泻。

夏季适饮5种茶

夏季天气炎热,身体会因为外界环境的改变而患上一些疾病,为了保健身体,茶疗是不错的方法。下面我们就一起来看下适合夏季饮用的五款茶吧:

1、姜茶

夏天,人体实际上是外热内寒的,再加上夏天人们喜欢吃冷的食物,喜欢待在阴凉的环境中,所以容易损伤脾胃,引发腹痛、腹泻等疾病。此时,就需要吃点热性的东西,来调理一下脾胃。红糖姜茶不仅具有缓解痛经的作用,还有防治感冒、健脾暖胃、活血化淤等功效。产妇、脾胃虚寒的人都可以喝。

2、花茶

炎热的夏天里,祛暑解暑是必不可少的,民间也流传着夏饮绿茶之说,有的人却认为“宁品三朵花,不饮二两茶”。

夏天宜选择能消暑解渴的凉性花茶来饮用,但是脾胃虚弱的朋友则不宜。夏天喝什么花茶好,可根据花茶的属性选择,脾胃虚弱的朋友就可以考虑比较中性或者微温的花茶。

3、黑茶

夏天喝黑茶营养丰富,消暑清凉,健脾利胃,保证人的正常工作和身体健康。夏天,人消化功能减弱,抵抗力降低,食物中细菌易滋生,食物变质快,容易引起肠道疾病,如腹泻、急性肠炎、急性菌痢等。自古以来,安化民间就有一个治疗肠胃炎的秘方,就是安化老黑茶。

4、白茶

夏天经常喝白茶的人很少中暑。专家认为这是因为白茶中含有多种氨基酸,具有退热、祛暑、解毒的功效。白茶的杀菌效果也要强过绿茶。

5、绿茶

夏天骄阳高温,溽暑蒸人,出汗多,人体内津液消耗大,此时宜饮龙井、毛峰、碧螺春等绿茶。绿茶味略苦性寒,具有消热、消暑、解毒、去火、降燥、止渴、生津、强心提神的功能。绿茶绿叶绿汤,清鲜爽口,滋味甘香并略带苦寒味,富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分,饮之既有消暑解热之功,又具增添营养之效。

夏天很多的人有午休的习惯,到了中午如果不休息就会困,影响下午的工作质量。可以冲泡上一杯绿茶饮用,绿茶内含有的咖啡碱能刺激中枢神经,增强思维,清醒头脑,有提神的功效。

(本刊综合)

