

天气燥热没胃口？

临床营养师告诉你：三伏天养生这样吃

□本报记者 邓剑云 设计 李钊铭

三伏气候炎热，盛夏阳热下降、氤氲熏蒸，水汽上腾，湿气充斥，故在此时节感受暑湿之邪较多。湿性趋下，重浊黏滞，易阻遏气机，损伤阳气，故饮食方面，要以清热解暑、健脾利湿为宜；切忌贪吃冷饮，大量冷食会刺激胃肠，还会损伤阳气。

三伏天怎么吃才健康？一起来听听福建省人民医院临床营养师林莉怎么说。



福建省人民医院临床营养师 林莉

果蔬

西瓜

不但能清热解暑，还能除烦止渴、利小便，对暑热咽喉肿痛、口腔溃疡、上火等有一定疗效。特别适合从事露天工作或室内高温环境下工作的人。

不过，西瓜虽好可不要贪吃，每天吃300~400克为宜，血糖异常人群每次吃100~200克。另外，尽量不吃隔夜西瓜。

桃子

桃子甘酸，有生津润肠、益气血的功效。三伏天桃子正当季，口渴、便秘时都可以适量吃。

桃子还富含果胶可预防便秘，是老年人津伤肠燥便秘者的理想滋补果品，但不宜长期大量食用，易使人生内热。

冬瓜

冬瓜能清热利尿、化痰生津，且含钠极少，是消水肿的佳品，且含有多种维生素和微量元素，有助于调节代谢平衡。

苦瓜

苦瓜清热明目，利尿清心，可炒着吃，也可将生苦瓜切片、风干，泡水代茶饮，具有防暑解热作用。不过，苦瓜性寒，脾胃虚弱者慎食。

粗粮杂粮

绿豆

绿豆是解暑利器，有清热解暑、利水解毒的功效。工作、外出回来喝一碗绿豆汤，能消暑热、除烦渴，但是绿豆汤不宜太冰，以防损伤脾胃。

薏苡仁

三伏天湿气重，脾虚湿盛则多感觉肢体乏力、水肿、胃口不佳等，这时候就可以吃些薏苡仁帮助我们利湿健脾、清热。

且薏苡仁可舒筋活络、通络止痛，对湿浊痹阻所致的关节疼痛、屈伸不利、肢体麻木也有一定缓解作用。

海产品

海带

夏季炎热，动则出汗，大汗淋漓之后难免觉得神疲力乏，海带咸凉能补钾，且能行气化湿，三伏天暑湿盛，可多吃海带。

蚌

蚌肉富含氨基酸、牛黄酸，有助于降低血胆固醇含量；且蚌具有利水、消水肿的功效，三伏天可喝些蚌肉汤来帮助我们清热滋阴。

花蛤

沿海地区的夏天，怎么能少了花蛤呢？花蛤有润燥止渴、软坚消肿的作用，口干、上火、阴虚之体质都可以适量食用；还可以搭配丝瓜、冬瓜一起烹饪，开胃、止渴疗效佳。

禽畜肉

鸭肉

鸭肉能补气、利水，可搭配冬瓜、海带、绿豆等煲汤，能帮助清暑热、祛湿热，是炎夏夏日胃口不佳时的良膳。

消暑药膳

茯苓薏米赤豆粥

酷暑时节，可通过适当的药膳食疗来帮助适应高温，缓解不适。

茯苓、薏米、赤小豆，均为健脾利水之品，搭配粳米烹成粥食用，可使其微寒不致伤胃，健脾而不碍湿，是夏季淡渗清补之选。

功效

化油利湿、清热消暑

原料

茯苓10克，薏米20克，赤小豆20克，粳米100克

制作方法

1.将赤小豆、茯苓、薏米洗净。
2.粳米淘洗干净，赤小豆、薏米、茯苓浸泡半天。
3.将粳米、赤小豆、薏米与茯苓一起入锅，加适量水大火煮沸，再用小火煮至赤小豆酥烂即可。

食用方法

每周1~2次，代主食食用。

姜鸭煲

夏季食疗应以清补为主，鸭肉补气益阴、利水消肿，与生姜配伍，可补益脾胃、散寒；且鸭肉之微寒可中和生姜之温热，无滋腻、温燥伤胃之弊。夏季炎热，人们贪凉，喜欢吃生冷瓜果容易导致脾胃虚寒，此时吃这道姜鸭煲，能起到散寒健脾胃的作用。

功效

散寒健脾

原料

鸭肉250克、生姜25克、料酒、生抽、冰糖、盐等适量

制作方法

1.鸭肉洗净，切小块焯水；生姜切片。
2.平底锅内放少许油爆姜，姜爆香后放入鸭肉炒至鸭肉金黄，倒入生抽、老酒翻炒均匀，倒入适量水刚刚没过鸭肉，武火烧开后转文火炖煮60分钟，调入少许盐、味精、冰糖，大火炒至酱汁收干即可。

食用方法

每周1~2次，佐餐食用。

提醒

体质偏热的人群可以改生姜为玉竹。



茵陈扁豆花瘦肉汤

扁豆花健脾化湿，利尿消肿；绵茵陈清化湿热，祛黄，久服轻身益气耐老；马蹄清肺热；薏米健脾、清热排脓。上述食材配合瘦肉进行炖煮，富含优质蛋白质，味道甘甜清爽，同时具有健脾清热化湿功效，非常适合夏季清补时食用。

原料

绵茵陈5克、扁豆花3克、薏苡仁5克、马蹄2个、瘦肉200克，盐、味精适量。

制作方法

1.绵茵陈、扁豆花洗净，装布袋后备用；薏米洗净备用，马蹄洗净削皮，切小块备用；瘦肉洗净切3厘米大小块备用。
2.砂锅置火上，放入清水，放入薏苡仁、瘦肉，大火烧开后转小火20分钟后放入绵茵陈和扁豆花药包，同时放入马蹄粒，继续小火煮15分钟后出锅调味即可。

食用方法

每周1~2次，佐餐食用。

提醒

阳虚体质慎食。



冬瓜蚌肉陈皮汤

冬瓜清热利尿、解毒生津；河蚌润燥软坚消肿；陈皮理气调中、燥湿化痰；三种食材搭配能清热健脾以助化痰结。沿海地区，夏季多湿热，经常食用此药膳能够起到清热祛湿的作用。

原料

冬瓜250克，河蚌肉150克，陈皮3克，料酒1匙，姜、葱末，精盐各适量。

制作方法

冬瓜去皮、瓤，洗净切块，同蚌肉、陈皮共入锅中，加水煮沸，烹入料酒、精盐、葱姜末，炖至熟烂，调味即成。

食用方法

每周1~2次，佐餐食用。



百香果清柠茶

薄荷味辛性凉，具有疏散散热、清头目、利咽喉、解郁的功效。青柠止咳、化痰、生津健脾，且含有丰富的维生素C，可降低胆固醇，消除疲劳，增加免疫力。百香果具有消炎止痛、降脂降压、滋阴补肾、消除疲劳等保健作用。此饮品口味偏酸，可依个人口味加入适量蜂蜜，糖尿病患者避免添加蜂蜜。

功效

清热、解暑、化痰。

原料

百香果1颗、小青柠2颗、（薄荷5克）薄荷水500ml、蜂蜜10克。

制作方法

1.取干薄荷5克开水冲泡，静置15分钟后去渣取汁，放凉后备用。
2.百香果切开，取果肉，青柠洗净后对半切开，均放入薄荷水中，根据个人口味添加适量蜂蜜调味即可饮用。

食用方法

代茶适量饮用。