

热茶与冷饮谁更消暑？ 白开水与绿豆汤谁更解渴？ 夏日饮食“冲突” 揭秘背后真相



大汗淋漓时喝点冷饮，冰爽又消暑；把水果当饭吃，减肥还健康；天气越来越热，很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而，这些真是身体喜欢的吗？

中医认为，夏天养生要“顺应天时”，采取“以热制热”的方法。安然度夏，更需要“热养生”，喝热茶比喝冷饮更解渴更养生。饮用热茶，能促使毛孔张开，促进汗腺的分泌，体内的大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉，同时带走体内的热量，使降温效果更好。

真相一 热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时，也会给胃肠、咽喉带来刺激，过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上，对抗暑热，不妨泡杯热茶，既能促使毛孔张开，促进汗液的分泌，还可以利尿，有助于降温，我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。英国科学家研究表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是，喝茶的温度不要太烫，控制在65℃以下为宜，否则可能带来致癌风险。

真相二 肉吃多了感觉更热

不同食材，吃后产热的效果也不同。

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%—6%作为热量散失，脂肪则是4%—5%。

肉类：蛋白质含量是15%—20%，鸡蛋是13%；

蔬菜：白菜蛋白质含量是1.5%，番茄是0.9%，冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼肉蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。

真相三 吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣，认为其会导致上火。

事实上，盛夏适当吃点辣也有助散热，因为辣味食物能让人体各部位血管扩张，如此一来身体就会散热。

对于湿气重的地区来说，夏天吃辣还能给身体“除湿”，吃辣味食物有助平衡寒热，对健康有益。

提醒大家，夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬，都属于寒凉性食物，吃多了容易损伤脾胃，轻则胃脘不舒，重则胃疼。

真相四 补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等，因此天热时补水不能只靠白开水。

自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素等多种营养。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高，还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五 降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管

的作用，不少人觉得只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜，喝苦丁茶等苦味食物来下火。

实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”，而对于口舌生疮等心火症状则不适用。

另外，吃“苦”也要适度，过多食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。此外，脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六 没胃口能靠饮食调

一到夏天，很多人的胃口就被酷暑给“剥夺”了，有些人就选择干脆不吃，但导致每天都精神不振、身体乏力。

其实，没胃口时也要吃点东西，有些食物有助刺激食欲。

猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择。

很多调料也能起到刺激食欲的作用，如醋、葱、姜、蒜等，使人胃口大开。

松软、水分含量高的食物相对容易消化，如面食、粥类，胃口不好时可选择此类食物。

真相七 凉茶并非人人适合

炎炎酷暑，凉茶受到了

很多人追捧，但作为药食同源的一种饮品，凉茶中有大量中药熬制的成分，因此喝时要看体质。

◎内热、火气重的人 多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等，应该喝清热解表茶，代表药材有银花、菊花、山楂子、黄芩等。

◎干咳少痰、口燥咽干的人 应该喝清热润燥茶，代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等。

◎湿热气重、口气大的人 多表现为口苦、口干、口黏等，应该喝清热化湿茶，代表药材有银花、菊花、土茯苓等。

◎其他人群 寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。

真相八 水果不能当饭吃

很多人认为水果不含脂肪，能量低，夏天用来当饭吃，还能减肥，但事实上水果并非能量很低的食物，由于味道甜美很容易吃得过多，其中的糖易转化为脂肪而堆积。

水果的营养价值虽然很高，但是缺少人体必需的蛋白质、脂肪以及钙、铁、锌等微量元素。

如果长期把水果当饭吃，摄入的营养成分必然过于单一，无法满足身体需求，容易引起营养不良，降低新陈代谢的速率，从而引起贫血，甚至出现免疫功能降低等现象，不利于人体健康。

相关链接

夏天为啥要多喝茶？

茶是一种不含添加剂的天然饮品

茶叶在生产过程中不添加任何添加剂，其色、香、味的形成只与原料质量和生产机理有关。

有关专家建议少喝含有化学添加剂的饮料，多喝天然饮料，茶是理想的天然饮料。

喝茶有清凉生津止渴的功效

在炎热的夏季，喝茶的清凉解渴效果远胜于普通饮料，这是茶中多种活性成分共同作用的结果。

茶汤中的咖啡因对调节人体控制下丘脑的体温中枢起着重要作用。同时，茶叶中的芳香物质本身就是一种清凉剂，在挥发过程中能驱走一定量的人体皮肤毛孔热量。

夏天喝热茶降温效果最好。茶叶中的咖啡因也有利尿作用。

喝茶可以预防胃病和肠胃病

夏季是消化道疾病多发的季节。科学研究表明，茶具有抗菌、杀菌、改善肠道微生物结构的作用。喝茶不仅能抑制有害菌的生长，还能促进有益菌的增殖，提高肠道的免疫力。

喝茶可以补充钾和水

夏天天气高，人出汗多，体内大量钾盐会随着汗水流失。茶是一种含钾食物。研究人员使用原子吸收光谱法测定，红茶汤中钾的平均浸出量为每克茶汤24.1mg，绿茶为10.7mg。

夏季喝茶可以补充钾盐，有助于维持人体细胞内外正常的渗透压和酸碱平衡，维持人体正常的生理代谢活动。这也是夏天喝茶适合出汗的一个重要原因。

夏季喝茶要注意以下几点

不要喝隔夜茶。因为隔夜茶中的细菌很容易伤人脾胃，尤其是夏天，容易引起肠胃炎。

不要喝浓茶。因为大量喝浓茶会导致胃蠕动加速，胃壁细胞分泌过多，胃酸增多，胃黏膜刺激增强，容易导致胃溃疡。此外，浓茶中高浓度的咖啡因也会让人上瘾；

不要空腹喝茶。因为空腹喝茶会稀释胃液，降低胃酸的功能，阻碍消化，影响蛋白质的吸收，容易引起胃黏膜炎症。如果你习惯早上空腹喝茶，可以试试普洱熟茶，可以养胃。 本报综合

夏季6大健康饮食原则

夏季人体新陈代谢加速、水分流失的较快，脾胃功能相对低下，夏季饮食是一个比较讲究、谨慎的事情。

◎夏季饮食宜注重补水。夏季炎热，人体水分流失快，饮食必需着重注重补水，多吃水分充足的食物，多吃瓜果蔬菜。例如：西瓜、菜瓜、香瓜、西兰花、菜花、包菜、黄瓜、西红柿等。

◎夏季饮食宜注重清热解火。夏季气温高，人体火气

较旺，体内热气无法排出体外的话容易造成便秘、长痘痘、口舌生疮等问题，夏季饮食宜清淡，以清热处理为主。例如：绿豆芽、黄豆芽、海带、木耳、蘑菇、黄瓜、冬瓜等。

◎夏季饮食宜养胃。夏季人体新陈代谢较快，脾胃功能相对低下，为了减轻脾胃的负担，保证脾胃健康，我们应该多吃养胃食物，如一些质地软、口味清淡的食材，具体有：面食、包子、馒头、小米粥、燕麦粥、菠菜、南瓜、西

兰花等。

◎夏季饮食宜生津止渴。夏季天气炎热，人体内火旺盛，新陈代谢较快，容易造成食欲低下，口干舌燥等症状，夏季饮食需要以生津止渴为原则，加大人体的食欲感，补充足够的营养，满足身体对养分的需求。例如：山楂、樱桃、芒果、李子、红枣煮鸡、凤梨炖玉米、菱角炖大骨、番茄炒蛋等。

◎夏季饮食不宜辛辣。

夏季本来就是炎热季节，人体容易上火，吃辛辣食物只会加重体内火气和毒素，为了自身的健康，我们要尽量少吃或者不吃辛辣的食物。

◎夏季饮食不宜太过寒性。夏季以清热解火为主，但是饮食不能过多食用寒性食物，特别是女性，太多的寒性食物会影响脾胃的正常功能，容易导致腹泻、体寒等问题。