

夏季飲食養生

香港理工大學大學醫療保健處

黃志真中醫師

夏季飲食要點

- 1) 以清淡為主
- 2) 不吃過飽
- 3) 少吃生冷食物，少喝冷飲
- 4) 少吃酸性食物——甜品，點心，肥肉，紅肉
- 5) 多吃“苦味食物”以改善食慾
- 6) 多吃稀粥以養胃
- 7) 多吃鹼性食物——新鮮蔬菜，水果

夏天8種最佳排毒下火食品

調味品——醋

蔬菜——苦味菜

水果——西瓜

肉類——鴨肉

飲品——熱茶

粥品——綠豆粥

抗疲勞食物——蔬菓汁

防曬食物——番茄

體質與水果分類

✧ 寒性體質適合多吃熱性水果

榴蓮，荔枝，龍眼，番石榴，櫻桃，椰汁，蓮子，杏，栗子等。

✧ 热性體質適合多吃涼性水果

香瓜，西瓜，梨，香蕉，獮猴桃，芒果，山竹，蓮藕，番茄，柿子，荸薺（馬蹄），甜瓜，柚子等。

西瓜解熱補水

- ❖ 西瓜性寒味甘，可解暑熱、利小便、補充水分，還能調整體力、提高耐力。

□ 食用方法：

1. 榨汁：西瓜切塊去皮，可保留白色果皮，用榨汁機榨成汁，不加水直接飲用。
2. 薏米煲西瓜：取西瓜白皮切丁，和薏米綠豆同煮45分鐘。

生薑健脾和胃止嘔

- ❖ 生薑性溫味辛，能健脾胃，祛風散寒，有助溫中止嘔，和胃止瀉。
- 生薑含姜辣素，夏季食用要適可而止，以免引起口乾、喉痛、便秘、虛火上升等症狀。

苦瓜清心明目

- ❖ 苦瓜性寒味苦，能除邪毒，解勞乏，開胃口，益氣壯陽。
- ❖ 苦瓜還有清肝熱，治目赤，防中暑等功能。

海帶和紫菜有助補鉀

- ❖ 海帶和紫菜性甘味鹹，含鉀較多，具有軟堅化痰、清熱利尿、補腎養心等功能。
- 紫菜湯，紫菜蒸魚，拌海帶絲，海帶冬瓜湯，夏季食用尤為可口。

龍眼肉補脾養心

- ❖ 龍眼肉性溫味甘，能益脾胃，葆心血，潤五臟，防心悸。
- 食用必須注意：
 1. 脾胃濕滯，消化不良，噁心嘔吐者忌食。
 2. 孕婦，尤其妊娠早期者，不宜食用。
 3. 糖尿病患者不宜多食。