

夏天如何吃才健康？

炎炎夏日裡，您的胃口好嗎？在食品違法添加物問題層出不窮的今天，該如何吃才健康呢？該怎麼吃，才能讓自己有胃口又吃得健康呢？

基本上，均衡攝取飲食是不二法門，維持均衡攝取飲食就是指六大類食物皆需攝取；六大類的食物包含醣類、蛋白質、脂肪、各種礦物質及維生素。夏天流汗多，應多喝水，補充足夠的電解質，少吃油膩的食物，烹調方法多採用水煮、蒸、燉，並且增加生菜沙拉類的食物，尤其是優質的芽、苗類和海菜類，清脆爽口又營養，最適合夏日裡的腸胃。

造成夏日食慾不振的原因不外有溫度高、脫水、喝太多含糖飲料等。至於炎炎夏日裡要如何吃才能消暑又退火呢？

飲食要清淡食材要新鮮

少吃刺激性食物，例如辣椒、胡椒、酒精性飲料...等，以新鮮的食材代替加工或刺激的食材。

少油少鹽少糖高纖維

烹調時儘量少用鹽或含有高量食鹽或鈉的調味品，例如味精、醬油及各式調味醬；另外避免食用油炸品或糖分高的加工食品，多吃天然的食物。

多喝水代謝體內廢物

一天至少攝取 2000c.c 的水或茶等液體來代謝體內廢物。如果不了解一天攝取了多少飲水量，建議可用礦泉水瓶來做測量，一瓶礦泉水 600c.c，一天喝三瓶則可攝取到 1800c.c，以此類推。

補充維生素 B1、B2、菸鹼酸

夏天較常喝大量的飲品及水分，加上大量的流汗，容易使體內維生素 B 群流失，導致食慾不振。食物中維生素 B1 含量較多的是穀類，如小麥胚芽、黃豆、糙米等，肉類中則以豬肉含量最高。食物中維生素 B2 主要來源為牛奶、乳製品以及綠色蔬菜，如花椰菜、蘆筍、菠菜等；食物中菸鹼酸主要來源為青花魚、旗魚、雞肉、牛奶等。

補充維生素 C 自製果汁

酷暑也是一種壓力的來源，建議多補充維生素 C，例如自製苦瓜汁、鳳梨汁...等，各種水果可補充豐富的維生素 C 及水分。

注意食品的保存期限

夏天是細菌容易滋生的季節，一個不小心即可能引發食物中毒。選購食品時應注意食品的保存期限，大量採購食品時的儲存方式，應採小包裝以每次用量為一袋，避免重覆解凍，並以先進先出為原則做為儲存的標準。冰箱溫度應控制在適合的溫度內，冷藏以 0-7°C 為標

準，冷凍以-18°C為標準。外食民眾應注意食物衛生，不要讓病菌找上身影響健康。

炎熱的夏天吃食以清淡為宜，但也是培養清淡口味的好時機，讓健康的飲食習慣隨著夏天維持下去，將一生受益無窮。