

氣溫徘徊三十度，天時暑熱，
一不小心就會中暑，不止頭暈身慶或休克才叫大件事，
口渴也是身體向你發出的警號。
防中暑注意補充水分就好，為什麼補極也不夠？
又為什麼會愈飲愈肥？聽聽專家意見便可預防中伏。

中暑!

營養師：戒甜戒暴食

看清糖含量標籤

水分有散熱作用，以少而密飲、喝暖水為原則，不宜喝得太急，會引致腹脹及上廁頻密流失水分。應避免果汁，因果糖含量太高。挑選樽裝飲品宜看清楚糖分含量，可選擇樽裝水、DIET/ZERO OXO、原味烏龍茶和綠茶等，如非進行劇烈運動可避免含有大量糖分的電解質飲品。

暴食影響散熱

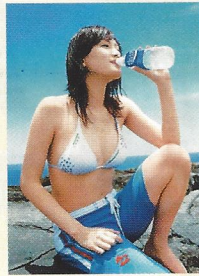
飲食應以健康、清淡為原則，高脂肪、高糖分的食物難以消化，若加上過量進食，要令更多的血液流向胃部消化食物，致流向皮膚的血液減少，影響散熱作用。

冬瓜清熱湯水

水分多的瓜果可以補充流失的水分，每日應進食2、3份，素食者份量為2碗，如節瓜、冬瓜、青瓜等，亦可煲湯，如冬瓜肉碎湯的做法簡單，材料有免治肉碎2兩、粟米粒1碗、冬瓜1斤、草菇4兩、紅蘿蔔2個、水3碗，先將紅蘿蔔各半個煲20分鐘，再放入其他材料滾20分鐘，加1/3茶匙鹽調味即成。



中文大學營養
研究中心
註冊營養師
張可琪



補水有乜選擇？

中醫師：室溫飲料最好

夏中暑冬加劇

人體對於外界氣候變化具有調節能力，但平素火多、陰虛或濕氣重的人均易中暑。夏天常覺悶熱、胸前及胃部塞脹，倦極却輕度失眠，感頭重重而非頭痛，已屬中暑跡象。盛夏室內外溫差太大令毛孔易閉塞，驟冷驟熱邪暑從毛孔竄入身體，可能無表面症狀，夏天感暑，秋天一發感冒便會特別厲害。



註冊中醫師
許懿清

戒凍飲

等口渴才喝水是大忌，因為口渴表示身體已經缺水，一天的出汗較多時則可適當飲用鹽水，或一份電解質飲品兌兩份開水，以減少糖分。即使身體滾燙，腸胃其實處於低溫狀態，忌凍飲，室溫飲料對身體不會造成刺激，曬後宜飲室溫開水、西瓜汁、薄荷茶或紫貝天葵，洗澡水溫度亦不宜過熱。

淡食補鉀為主

夏天應以清淡質軟、易於消化的飲食為主，多吃時令蔬菜水果如生菜、冬瓜、青瓜、番茄、桃、杏、西瓜、蜜瓜等。另外，出汗多人體容易缺鉀，使人感到倦怠疲乏，可補充提子汁、橙汁或未熟的香蕉、提子、西蘭花或大橙。

