

夏日消暑飲食

資料提供：香港中醫師公會副理事長何國璋醫師

炎

炎夏日，喝一口冰凍飲品，不但可以解渴，更是透心涼；而涼茶、西瓜更是夏天不可或缺消暑妙品。但切勿得意忘形，貪一時之快，而喝過量消暑飲品，因會對身體造成傷害，至秋冬之際令手腳冰冷，想後悔已經太遲了。其實瓜果或消暑湯水，亦有消暑解渴之效，消暑之餘更可補充身體所需，不妨一試！

消暑應留神

30多度的高溫天氣下，真是令人不好受，身體大量水分隨汗水流失，令人特別容易覺得疲倦。香港中醫師公會副理事長何國璋醫師謂：「很多人在夏天都會吃過量苦寒食物，如冷凍飲品等，希望可以立即解暑，可是千萬不要忽視它們對身體的長遠影響。如果在夏天過量進食這些食品，會傷及脾肺，至秋冬時形成體質虛弱，容易引致各種疾病。」因此切勿過量進食苦寒食物，必須適可而止。另外，夏日消暑妙品——涼茶，在飲用時更要注意分量，切勿過量飲用。因為每一種藥材都有不同的特性，在飲用前，最好先瞭解其藥效或向中醫師諮詢。

透心涼食品

想消暑解渴，不妨考慮以下的食品或湯水，消暑之餘更可以補充水分。性質溫和，適合不同人士飲用。

一、西瓜

西瓜是夏天當荏水果之一，有清熱消暑之效，而且更可以補血。人體中的礦物質會隨汗水流失，而西瓜除了可以補充水分外，更可以補充礦物質。何醫師笑說，西瓜的解暑功效，比冰水更勝一籌哩！另外，對治療喉乾、喉痛及尿黃等，均有幫助。

二、冬瓜湯

材料：冬瓜2斤(連皮核)、生薏米1兩、赤小豆1兩、鮮荷葉1塊、炒扁豆1兩、陳皮1塊，或可加適量瘦肉，煲成湯或可當水飲用。

特點：冬瓜有補充水分之效，連皮核煲，消暑效力更強。此湯有化濕之效，能補充水分及礦物質，適合易感疲倦人士飲用。另外，鮮荷葉必須在湯煲好之後才加入湯中，滾數分鐘即可，否則荷葉會帶酸、草腥味。

三、花旗參鮑魚湯

材料：花旗參5錢、鮑魚仔(連殼)數隻、雞胸肉 $\frac{1}{2}$ 斤、紅棗2粒、百合1兩、生薑4片。

特點：消暑而不太寒涼，特別適合老人飲用。花旗參必須在湯煲好後，才放入湯中，滾數分鐘即成，若烹煮的時間過長，會令花旗參的味道及藥效大減。

四、牛肉芥菜滾湯

材料：牛肉及芥菜適量、生薑2片。

特點：芥菜能消暑，牛肉滋補。兩者配合能互相平衡，使芥菜不過於寒涼，牛肉不過於溫補，適合易感疲倦人士飲用。

清熱廿四味？

廿四味，是每一間涼茶舖的必備飲品，若吃得太多煎炸食物，來一碗廿四味最能夠清熱解毒。何醫師解釋，廿四味是由24種中藥材煲成，有清熱解毒、調理腸胃之效，對多種疾病都有舒緩之用。由於性質較寒涼，而每個人的體質不同，因此不宜經常飲用，而且飲用前最好先諮詢中醫師意見。

五、節瓜瘦肉湯

材料：節瓜2個、薏米2兩、茨實1兩、瘦肉4兩、冬菇2隻、黃鱔1條、生薑3片。

特點：除消暑清熱外，多吃能有效舒緩關節紅腫熱痛、濕疹及小便熱痛等。

吃辣也適宜

時值盛夏，不少人都經常喝凍飲，以消暑解渴。不過何醫師表示，吃過量冷凍食物，會傷及脾肺，因此不妨吃適量辛辣的食物以幫助平衡。何醫師強調夏天飲食最主要講求平衡，在消暑的同時，亦須要吃適量的溫補食物，互補不足。

除以上所述的食物外，一些夏季當茬的食物，如黃膳及瓜果類食物等，亦是夏天入饌的最佳選擇。身體健康由良好飲食開始，只要飲食均衡，作息有序，要度過悠長夏日，也絕不困難！

