

## **Những thực phẩm giải nhiệt trong mùa nắng nóng**

Ngoài dưỡng da, thực đơn ăn uống trong ngày nắng cũng cần được xem trọng. Một vài thực phẩm không những giúp bạn duy trì sức khỏe và vóc dáng cân đối mà còn có tác dụng giải nhiệt trong những ngày nhiệt độ tăng cao.

### **Khỏe đẹp từ dưa hấu**

Thật tuyệt vời, dưa hấu luôn là giải pháp giúp các nàng khỏe đẹp bất chấp mọi thời tiết. Nhờ vào hàm lượng nước cao trong loại trái này, cơ thể bạn sẽ luôn thanh mát và tràn đầy sức sống. Trong dưa hấu có chứa chất lycopene, giúp bảo vệ làn da khỏi những tác nhân gây hại từ ánh nắng mặt trời. Bạn vừa có thể thưởng thức loại trái này sau những bữa ăn vừa có thể chế biến thành một ly nước ép mát lạnh để nhâm nhi vào ngày hè nắng gắt.

### **Cà chua - vừa giải nhiệt cơ thể vừa làm đẹp da**

Cà chua được xem là thực phẩm “vàng” mang công dụng thanh nhiệt, giải độc. Trong loại trái này có nhiều vitamin, khoáng chất và vi khoáng dễ hấp thu. Do đó, cà chua không những giúp cơ thể tăng khả năng miễn dịch mà còn làm mát cơ thể nhanh chóng. Ngoài ra, tăng cường thực phẩm này trong chế độ ăn cũng góp phần làm chậm quá trình lão hóa. Lượng dinh dưỡng trong 200 g cà chua có thể đáp ứng đủ nhu cầu về vitamin A, vitamin C, sắt và kali của cơ thể trong 24 giờ.

### **Bí đao - giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng và thanh mát**

Nói đến thực phẩm giải nhiệt cơ thể, bạn không thể bỏ qua loại rau củ này. Bí đao có tác dụng giải độc, cung cấp năng lượng cho cơ thể. Bởi vị ngọt tự nhiên và tính mát, bí đao mang nhiều lợi ích trong việc giúp cơ thể hạ nhiệt. Đối với thực phẩm này, không những có thể áp dụng trong bữa ăn mà bạn còn có thể chế biến thành loại thức uống giải khát. Dùng trà bí đao thường xuyên sẽ giúp các nàng nhanh chóng sở hữu một làn da sáng đẹp và đánh bay mụn.

### **Sữa chua trái cây không thể thiếu**

Sự kết hợp sữa chua và trái cây luôn là sự lựa chọn hoàn hảo giúp bạn xua tan cơn mệt mỏi, nóng bức. Với hàm lượng protein cao nên thực phẩm giải nhiệt này được xem là món ăn bổ dưỡng và rất có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa, trong sữa chua còn chứa vi khuẩn probiotic, giúp cải thiện hệ tiêu hóa tốt hơn. Đồng thời, khi thưởng thức cùng một số loại trái cây tươi mát, cơ thể bạn sẽ được cung cấp đầy đủ các dinh dưỡng thiết yếu. Bổ sung sữa chua mỗi ngày là ý tưởng không thể tuyệt hơn nhằm duy trì sức khỏe cả nhà.

### **Rau má - thanh nhiệt cơ thể**

Từ lâu, rau má được xem là thực phẩm mang đến nhiều lợi ích đối với sức khỏe như tốt cho tim mạch, cải thiện trí nhớ, làm đẹp và trị mụn hiệu quả. Bên cạnh đó, loại rau này còn có tác dụng giúp cơ thể thanh lọc và hạ nhiệt nhanh chóng vào những ngày nắng nóng. Trong rau má có chứa rất nhiều saponin,

flavonoid, calcium, sắt, kali... và các loại vitamin B1, B2, B3, C. Chính vì vậy, rau má được xem là thực phẩm mang hàm lượng dinh dưỡng cao, thường sử dụng nhiều vào mùa hè. Các nàng đừng nên bỏ lỡ cơ hội sở hữu làn da mịn mượt, tươi trẻ và cơ thể khỏe khoắn từ thực phẩm này.

### **C. PHÔ**

<http://www.khoahocphothong.com.vn/nhung-thuc-pham-giai-nhiet-trong-mua-nang-nong-56479.html>