

Thực phẩm giải nhiệt

Trong mùa hè nóng bức, nếu dùng các món ăn chứa nhiều chất béo, chất ngọt, cơ thể dễ bị nhiệt (nóng). Do vậy, ngày nghỉ cần dùng thêm thực phẩm có tính thanh nhiệt, lương huyết (mát máu) để làm mát cơ thể.

Chúng ta nên tự làm dịu cơ thể bằng một số loại thực phẩm, rau quả sau đây:

- Rau má có tính giải độc, thanh nhiệt, lương huyết. Có thể dùng theo cách: rửa thật kỹ rồi ép lấy nước uống luôn, hoặc ép lấy nước rồi xay chung với đậu xanh cà vỏ (đã được nấu hay hấp chín). Có thể thêm một chút đường cho dễ dùng. Hoặc dùng rau má rửa sạch đem nấu canh cùng thịt lợn nạc, không nêm quá nhiều dầu, mỡ

- Củ đậu có vị ngọt, tính mát, công dụng thanh nhiệt, giải khát, giải độc, là thực phẩm rất thích hợp để giúp làm mát cơ thể, nhất là trong thời tiết nóng bức. Có thể dùng bằng cách lột bỏ vỏ ngoài, rửa sạch rồi ăn sống; hoặc ép lấy nước uống; nấu canh; hay cắt thành sợi dài để xào với thịt lợn.

- Đậu phụ có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, giải độc và sinh nước bọt. Đậu phụ dễ chế biến, và có nhiều cách để làm món ăn như: nhồi thịt, nấu canh...

- Củ cải có vị ngọt, tính mát, làm hạ khí nhanh, tiêu hóa ngũ cốc, điều hòa thân nhiệt, tiêu viêm, chống cơn khát. Khi cơ thể bị nhiệt, dùng củ cải rất thích hợp. Món thường dùng là củ cải nấu canh, súp, hay kho với thịt.

- Bí đao có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải nắng, giải khát. Bí đao thường dùng nấu canh với tôm hay thịt nạc, dùng làm mát cơ thể rất thích hợp.

- Nước quả dừa có vị ngọt, tính mát và bổ, là loại nước rất thích hợp để giúp cơ thể thanh mát.

- Trái nho có vị ngọt, chua, tính bình, có tác dụng bổ khí huyết, giải khát.

- Quả lê có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt nhuận táo, giải khát. Nếu trong người bị nhiệt nóng bức, nên dùng quả lê sẽ giúp cơ thể “hạ hỏa” rất nhanh.

- Quả chanh có vị chua, tính bình, có tác dụng giải khát, thanh nhiệt. Cách dùng quen thuộc là pha nước chanh với ít đường.

- Đậu xanh có vị ngọt, mát gan, lợi tiểu, giải độc. Đặc biệt, đậu xanh có tác dụng làm mát cơ thể, giải trừ nắng nóng rất hay. Có thể dùng đậu xanh hạt, rửa sạch chất bụi bẩn, đem nấu cháo hoặc nấu chè dạng loãng (chỉ cho ít đường) để dùng. Hoặc có thể ép lấy nước dùng trong trường hợp trừ say nắng nóng gấp