

## Thực phẩm nên ăn khi hè đến

Hè sang - sự nóng bức của thời tiết khiến cơ thể chúng ta luôn mệt mỏi và chán ăn. Tuy nhiên, bên cạnh việc bổ sung nước, cơ thể còn cần nhiều dưỡng chất khác.

### 1. Đồ uống

Mùa hè cơ thể ra nhiều mồ hôi nên cần bổ sung nước nhiều hơn. Trung bình một ngày nên uống 1,5 - 2 lít nước, nếu làm việc nặng ngoài trời nóng thì cần bổ sung nhiều hơn. Những loại đồ uống dưới đây sẽ khá hữu ích cho bạn là:

- Rau má, diếp cá xay lấy nước uống có tác dụng giải nhiệt cho cơ thể.
- Chè đậu đen giúp giải độc, giải nhiệt và dùng làm thuốc rất bổ dưỡng. Đậu đen rất thích hợp với người thận yếu hư, suy nhược khi cảm nắng.
- Nước chanh chứa nhiều vitamin C, rất tốt cho da, giúp cơ thể thanh nhiệt, sát trùng, trị ho... Vì vậy, nên sử dụng chanh hoặc chanh leo để pha nước uống hàng ngày.
- Sữa chua là loại đồ uống không thể thiếu trong mùa hè, nhất là đối với chị em phụ nữ. Sữa chua không chỉ tốt cho da mà còn rất hữu ích đối với hệ tiêu hoá.
- Bột sắn dây cũng là thức uống bổ dưỡng đối với cơ thể.
- Nước mía có vị ngọt, tính hàn, có công dụng giải nhiệt rất tốt.
- Trà xanh có chứa chất chống oxy hóa là thành phần rất quan trọng trong việc loại bỏ tế bào chết và tái tạo da. Ngoài ra, trà xanh còn chứa vitamin C, vừa có tác dụng làm mát cơ thể, lại tốt cho việc đào thải các chất độc ra khỏi cơ thể qua da.

### 2. Đồ ăn

- Thịt lợn, thịt bò vẫn có thể dùng trong các bữa ăn ngày hè, nhưng cần có cách chế biến sao cho dễ ăn, dễ tiêu hơn (không nên chế biến thành các món ăn xào, nướng vì dễ gây cảm giác ngán và khó ăn). Lượng thịt có trong mỗi khẩu phần ăn của một người cũng nên giảm bớt.

- Cá béo như cá hồi và nhiều loại cá khác đều có hàm lượng EPA & DHA cao nên có tác dụng giảm viêm, đặc biệt là viêm da. Viêm da được coi là nguyên nhân quan trọng góp phần làm tăng các vấn đề về da, nhất là trong điều kiện thời tiết mùa hè, da dễ bị nhiễm trùng và lâu khỏi.

- Đậu hũ là món ăn mát và chế biến được thành nhiều món.

- Canh mồng toi nấu cua đây là món ăn được nhiều người ưa thích trong mùa hè lại bổ vì giàu canxi từ cua.

- Mướp đắng có vị đắng, tính hàn, có công dụng thanh hoá tiêu thử, minh mục giải nhiệt, dùng làm đồ ăn thức uống vào mùa hè rất tốt.

- Bí xanh vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt. Đây là một loại quả làm rau và làm đồ giải khát rất được ưa chuộng trong mùa hè.

- Dưa chuột vị ngọt, tính mát, có công dụng giải nhiệt dễ chế biến nhiều món ăn.

- Dưa hấu có vị ngọt tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, giải khát.

- Cà rốt có chứa vitamin A & B. Vitamin A rất cần thiết cho sự tăng trưởng và duy trì các tế bào khỏe mạnh. Các loại vitamin B thì giúp cho cơ thể săn chắc, trẻ lâu và làm sáng da...

- Rau dền vị ngọt, tính mát, có công dụng giải nhiệt, chứa nhiều chất như sắt, canxi. Rau ngót rất tốt cho sức khoẻ nhất là các sản phụ sau sinh. Đây là thứ rau mát, bổ, có tác dụng giải nhiệt cao. Rau muống nấu với quả chua (me, sấu...) vừa ngon, rẻ lại dễ ăn.

- Các loại dưa không chỉ nằm trong top những thực phẩm thanh lọc tốt nhất mà họ nhà dưa còn được phụ nữ rất ưa chuộng vì có công dụng làm đẹp da hiệu quả. Chẳng hạn như quả dưa hấu, không chỉ có màu sắc đỏ rực hấp dẫn mà còn có nhiều lợi ích cho sức khoẻ như: bổ sung vitamin, chống mất nước, làm đẹp da.

- Cam quýt là họ trái cây chứa nhiều vitamin C nhất nên những loại quả này cực tốt trong việc tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Mùa hè chúng ta rất dễ mắc phải các bệnh như cảm nắng, sốt... do thời tiết oi bức cùng sự phát triển của vi khuẩn.

- Xoài có chứa nhiều dưỡng chất như: carotene, kali, sắt, vitamin E..., không chỉ có vậy, loại quả này còn chứa nhiều nước giúp chống lại sự mất nước của cơ thể trong mùa nóng. Cách thưởng thức xoài tuyệt nhất là ăn khi xoài chín hoặc bạn có thể làm một ly sinh tố thật thơm ngon.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên tránh hoặc hạn chế dùng các thực phẩm như thịt dê, thịt chó, hạt tiêu, gừng... vì những thực phẩm này sẽ làm cho bạn cảm thấy nóng, bức.

Theo *VnMedia*