



暑是炎热的意思，大暑是一年中 最热的节气。很多人为了降暑不惜大量饮食，甚至通过进食冷饮降温，其实这样做非常不可取，很容易损伤肠胃，诱发胃炎及胃溃疡等疾病。那么，大暑过后的饮食禁忌究竟有哪些呢？我们一起来看看。

# 大暑后饮食有六大禁忌

**1.忌大量饮水**  
应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过 300 毫升为宜，切忌狂饮不止。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进，结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

**2.忌用冷饮降温**  
有的人运动后习惯吃冷饮，事实上，在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃。这是因为运动时大量血液会涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态，这时进食大量冷饮不仅会降低胃的温度，还会冲淡胃液，使胃的生理机能受损，轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎，重者还可能为以后

患慢性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。

**3.忌单纯进补**  
不少人认为身体虚弱急需进补，其实，这是非常错误的做法。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会卷土重来，那时就更得不偿失了。

**4.忌大量食用生冷瓜果**  
脾胃虚弱的人，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

**5.忌吃大量油腻食物**  
应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量油腻食物，会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫，更容

易引起消化不良。

**6.忌吃辛辣食物**  
很多人喜欢吃小龙虾或者去夜宵摊吃夜宵，但夏天肠胃吸收消化能力较弱，吃辛辣食物虽然可以开胃，但却不能多吃，否则会伤及脾胃。

除了饮食，人们还应注意以下事项：  
**注意避暑** 尽量避免在中午从事室外活动，从事室外活动最好选择早晚较凉时分。如果不得不在中午从事室外活动，则要多喝凉水，但不宜多喝冰水，还应多喝解暑降温的凉茶、绿豆汤等。

**注意休息** 时下暑天炎热，容易耗气，所以，最好能够早休息，尽量不要熬夜。

(据人民网)



良好的身体免疫力可以帮助你增强自身的防御机制，抵抗外界的细菌和病毒，减少病的机会。然而由于生活的各种原因，我们的免疫力似乎并不尽如人意，导致小病不断，让人十分烦恼。在炎热的夏天，如何增强自身免疫力呢？大家不妨试试以下 5 种时令水果。

**火龙果**  
营养丰富，功用独特，对人体健康有绝佳的功效。它含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和溶于水膳食纤维。白蛋白是黏性、胶质性的物质，对重金属中毒具有解毒的功效。

**猕猴桃**  
猕猴桃每百克食用部分中维生素 C 的含

量高达 300mg，为柑橘的 5~10 倍，苹果的 20~80 倍。猕猴桃果实中还含有人体必需的多种氨基酸及抗癌物质，具有保护心脏、增强体质的功能。果实中的有机碱能中和人体内多余的有机酸，能平衡酸碱度，减轻疲劳和恢复体力。

**香蕉**  
吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的 5—羟色胺物质的含量。研究发现，抑郁症患者脑中 5—羟色胺的含量就比常人要少。

**木瓜**  
木瓜果肉滑、味甜，除鲜食口味清甜外，还可炖食，冰糖炖木瓜可清心润肺。它还有抗菌

消炎、舒筋活络、软化血管、抗衰养颜和祛风、止痛、消肿作用。俗话说：“杏一益，梨二益，木瓜有百益。”其增强免疫功能的作用是显而易见的。

**西瓜**  
西瓜汁中含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、腺嘌呤、葡萄糖、蔗糖、维生素 C、B 和 r-胡萝卜素等多种营养成分，是传统的清热解暑、除烦止渴的良药。维生素 A 在西瓜中的含量十分可观，每百克大约含 590 国际单位，比其他一些水果要高。所以，多食西瓜，从中摄取天然的维生素 A 确实对人的免疫功能大有好处。

(据人民网)

周口美食  
人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟

餐饮版电话：8599376

8599369