

田心庄三民國中快樂午餐(111 年 9 月)

本月主題：【夏天 3 種飲品最解渴】

夏天選擇喝冰飲卻無法解渴，越喝越多，甚至拉肚子。
究竟該喝什麼、怎麼喝才能有效解渴？

※有喝≠解渴，2 款飲品避免喝

1. 夏天想以冰飲補充水分，有時卻無法解渴：

脾胃運化津液的功能正常才能把水分送出去，冰飲會抑制人體脾胃陽氣，使得功能被抑制，水會淤積在脾胃，不僅無法止渴，反而會腹脹水腫，就像水庫一堆水，馬達卻無法送水出去，淤積久了會生熱，使身體更躁熱口渴。

2. 含糖飲料：

甜飲會刺激人體下視丘的口渴中樞使我們產生口渴進而喝水需求。

這時若選擇含糖飲料會越喝越渴，知道為什麼嗎？

因為含糖飲料滲透壓比細胞大，進入人體反而會促使細胞釋出水分進而形成尿液排出體外(人體水分流失,反而更口渴)。



※3 種飲品最解渴

1. 白開水：白開水最接近人體滲透壓，不會愈喝愈渴。

2. 無糖冷泡茶：茶葉濃度建議：1 克茶葉：100cc 的水，因為茶性味偏涼，有清熱解渴的效果。

3. 帶酸味飲品：檸檬、洛神花、山楂或烏梅。

※夏天解渴有 3 件事要注意

1. 要慢慢喝、小口喝。

2. 不要口渴了才喝水。

3. 避免一次大量喝水。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您

【圖片文章來源：康健網】

編版公告：午餐中心