

# 田心庄三民國中快樂午餐(111年10月)

## 本月主題：【消暑觀念報你知 綠色葉菜居然贏冰淇淋】

連日高溫真是熱到喘不過氣，吃冰、吹冷氣消暑，卻還感覺悶熱，五個消暑透心涼觀念趕緊來瞧瞧~

【口袋熊醫師】

### 搞懂5大消暑觀念 01

## 沖冷水澡能消暑？



#### 1 又熱又渴，喝杯冰水馬上涼？

錯。喝常溫水甚至熱水更能解熱。冰水會使血管迅速收縮，讓熱更排不出去；常溫水能增加體內水分，中和熱量，且因溫度和體溫相近，胃腸不必額外消耗能量加溫，人也不會覺得疲倦；熱水能讓毛細孔打開流汗，使熱氣不悶在體內。



#### 2 夏天吃辣可解熱？

對。辣能加速血液流動，把體內熱氣帶到皮膚表面發散掉；另外因身體中心溫度升高，拉近和外界氣溫的差距，大腦會感覺「變得比較涼爽」。



#### 3 沖冷水澡是消暑好方法？

不一定。洗冷水澡前先擦乾汗，接著慢慢把冷水拍在身上，讓身體適應水溫再開始沖澡。洗對方法，冷水澡不但解熱，還可增強免疫力。

資料來源：康健雜誌 第225期

【口袋熊醫師】

### 搞懂5大消暑觀念 02

## 冰淇淋、綠色葉菜，哪個消暑？



#### 4 又熱又濕讓人疲倦、易過敏，開冷氣就不必開除濕機？

不建議。室內溫度控制在25~26°C、濕度60上下，身體感覺最舒適。如果濕氣太重容易誘發過敏、頭昏、流鼻水。而冷氣機除非定溫持續運轉，才有排除水氣效果，一關機，溫度上升，濕度也會跟著回來。



#### 5 冰淇淋、綠色葉菜、冰啤酒，哪個最消暑？

綠色葉菜。葉菜有80~95%的重量是水，含大量水分的食物都很容易消化，很快能通過胃和腸道，身體溫度不至於上升。冰淇淋脂肪多，通過胃腸速度慢，使體內溫度升高；酒精會造成身體輕微脫水，使表皮血管擴張，讓人感覺更熱。

資料來源：康健雜誌 第225期



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您【圖片文章來源：康健雜誌網】

版調公告：午餐中心