

# 暖心又养胃 夏天来了早餐就是要喝粥

在炎热且潮湿的夏季，暑热伤气又伤阴，脾胃受湿气影响，消化吸收功能下降。而一些贪凉的人用冷饮、冷食给自己解暑，也会对胃黏膜造成损伤。夏季胃病多发，要想养胃，一定不能忽视每日的早餐，而喝粥是调理肠胃的绝佳方式。

## 夏季多种疾病高发

夏季具有温热、上炎的特性，是人体阳气最旺的时候，新陈代谢加快，容易丧失津液水分，而湿气又困于脾胃内，使脾胃的抵抗力下降，不仅能引起胃炎，也会导致其他慢性病的发生。另外，夏季出汗多，也会造成血液黏稠不畅，引起心脑血管的病变。

## 早上喝粥可养胃

早晨，人体内的阴气还未完全散去，机体处在收敛的状态，此时早餐最好吃热食来保护胃气。粥具有温软、清淡的特性，暖胃且助于消化，而粥熬好后

上面的一层黏稠漂浮物具有很强的滋养作用，是夏季养胃的佳品。下面就向大家介绍一些不错的养生粥：

1. 姜丝粥：姜具有养脾阳而除湿的作用，可以有效预防感冒。

做法：取大米50克，生姜5片切丝备用，待粥煮得差不多时，放入姜丝再煮5分钟，煮好后可加适量红糖搅匀。

2. 苦瓜薏米粥：苦瓜是很好的凉性食物，具有清热解毒的功效，而薏米可以很好地祛脾湿，二者一同熬制，有清热祛湿之功效。

做法：苦瓜15克去瓤切丁，取薏米60克一同熬煮即可。

3. 瘦肉粥：单纯的粥营养价值较单一，而瘦肉含丰富蛋白质，可以弥补粥的不足，适合体力虚弱的人。

做法：取大米60克，猪瘦肉20克切丝焯水备用，待粥黏稠时，加入肉丝继续煮5-10分钟，可放入少量姜丝一同熬煮。

4. 红枣粥：红枣是对付脾虚胃寒的利器，对于口淡、食欲不佳的人来说有很好的补益功效。

做法：少量红枣洗净放入锅中小火煮，加入大米50克大火煮开，再用小火慢慢熬制即可。

5. 芹菜粥：芹菜有清热去肝火的效果，同时又能止咳降压，适合高血压的人食用。

做法：芹菜30克切碎，同50克大米一同熬煮即可。

## 喝粥也有注意事项

粥可养胃，但一味的喝粥并不能满足人每日营养所需。在喝粥的同时，仍需适当补充一些鱼、蛋奶和肉制品，以保证蛋白质的正常摄入。

另外，对于糖尿病患者来说，粥在短时间内很容易被消化吸收，导致血糖迅速升高，所以有糖尿病的人最好不要经常喝粥。



## 夏季女性养生汤食谱推荐 美丽轻松吃出来



炎炎夏日，当炽热的阳光直射我们肌肤，不仅容易让肌肤变黑，还会因为炎热气温造成新陈代谢的加快。这个时候如果我们在用各种高档美容产品对肌肤进行护理，抵挡黑色素的侵入时，不妨再搭配一些鲜美的靓汤，补气又养颜，内外兼顾保证让你夏天“不被黑”，在这里向爱美的女性们介绍几款适合夏季食用的靓汤食谱……

### 苦瓜瘦肉汤：

原料：苦瓜150克，猪瘦肉100克，姜2片，清水、生粉、油、盐、生油、鸡粉各适量。

1. 苦瓜去蒂除瓤，切片备用；猪肉切片，用生料拌匀。

2. 姜片拍松烧锅下油，爆香姜片，放入苦瓜片略炒；注入清水滚煮片刻，再放肉片滚熟，加生抽、鸡粉、盐调味拌匀即成。

功效：夏季养生之道重在清热，苦瓜有清热解暑，明目解毒的作用；猪瘦肉有补肾、滋阴润

燥、补脾益气的作用。两者合用共奏清热解暑、养阴润燥、清心明目养生之功效。

### 枇杷雪梨银耳百合甜汤：

1.5小时，至银耳粘稠软烂。

3. 枇杷如何剥开皮最方便呢？只需要用一个大勺子从上至下，轻轻刮表面就好了。

4. 切开小口，将皮剥离，切成两半后，取出枇杷核备用。

5. 同时将雪梨洗净，连皮切小块，放入煮好的银耳汤中，开中火，煮至沸腾。

6. 最后放入冰糖，保持略微沸腾状至冰糖溶化即可关火盛汤。

7. 看个人喜爱，也可以在甜汤快凉时，淋入一勺润肺止咳的枇杷蜂蜜，搅拌均匀即可。

功效：枇杷雪梨银耳百合甜汤，可以集美白、润肺、止咳平喘、润肤祛痘、排毒通便等夏季养生多种功效于一身，经常食用，能美容养颜，滋润身心。

## 胃口不好怎么办 那就让它来帮您调理脾胃

每到夏季，很多人的胃口不好，常常是“无病三分虚”，消化功能降低，且易产生精神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、胸腹胀闷、体重减轻等“苦夏”现象。有些人还易发生胃肠道疾患。要避免这种情况，就必须做好饮食调节……

胃阴虚 胃阴虚的主要症状是饿得比普通人快但没普通人食欲好，胃里经常有灼热感，即使经常喝水也觉得口干舌燥，唾液粘稠，舌头鲜红（正常人的舌头是粉红色），即使勤于刷牙也经常有口臭，经常大便干燥或者便秘。如果你发现自己具有这些症状，除了中药调理外，你也可以多吃梨、银耳、枇杷、小麦、绿豆和鸭肉等，这些食物是凉性的，可以养阴生津，千万别再吃辛辣食物、桔子、荔枝和牛羊狗肉了，这些都是热性食物，会加重你的病症。

胃阳虚 胃阳虚的主要症状是吃少量食物就觉得胃中被一股气体填满了，然后就没食欲了，经常大便有食物残渣，经常觉得胃里一阵阵冷痛，用力按住胃、吃点食物或者温暖一下胃部就可以缓解，很少喝水也不觉得口渴，舌头有点偏白或肿胀，手脚冰凉。如果你有这些症状，除了中药调理外，还可以长期而缓慢地吃些大枣、荔枝、牛羊狗肉、葱、大蒜等，它们是温性食物，可以温补阳气，千万别吃凉性食物，它们会加重你的病情，但也别吃辣椒，当心虚不受补。

脾阴虚 脾阴虚的主要症状与胃阴虚类似，但也有区别，脾阴虚是灼热疼痛感发生在脾脏处，胃阴虚是灼热疼痛感发生在胃部。当然因为脾胃紧紧相邻，有时候胃阴虚会连带导致脾阴虚，那样症状就混合难以分清。脾阴虚的调理方式是中药调理，辅以凉寒性食物进行食补。