

caishu11 / July 28, 2012 09:49AM

### [夏天適當吃辣既開胃又健康](#)

夏季烈日炎炎，人們接觸寒涼食物的機會比起其他季節大大增加。

除了喝冷飲、吃冰棍，夏季人們常吃的西瓜、<http://luck2012.monbebeblog.com/2746351/baby-from-reading-the-password/>黃瓜、苦瓜、冬瓜、絲瓜、茄子、蘿蔔等果蔬，都屬於寒涼性食物。

吃多了容易損傷脾胃，輕則胃脘不舒，重則胃疼。[http://mademms.beeplog.de/164126\\_1388297.htm](http://mademms.beeplog.de/164126_1388297.htm)如果我們搭配一點辣椒，則可以起到寒熱平衡的作用。

#### 適當吃點辣能開胃

夏天少吃點辣椒能開胃助消化。辣椒香辣刺激，<http://takkeyr.unblog.fr/2012/07/27/green-bean-soup-efficacy/>無論什麼菜，只要配上辣椒，吃起來就特別香。在民間，辣椒還有“開胃菜”、“下飯菜”的美稱。夏季酷暑難耐，人們大多沒有胃口，不想吃東西，吃點辣椒，就可以促進食欲、開胃下飯。

#### 夏天吃辣除體內濕氣

夏天吃辣還能給身體“除濕”。四川、湖南、廣西、江西、<http://blog.zige.jp/mayjiowe11/kiji/447440.html>貴州人為什麼喜歡吃辣，因為那些地方氣候潮濕，而辣椒有除濕之功，能把體內多余的濕氣驅除出去。夏天雨水多、濕氣重，我們也可以吃點辣椒，除除濕氣。所以，夏天吃辣椒，關鍵要注意量，只吃一點，切勿過多。

#### 吃紅辣椒能防中暑

熱天吃辣椒，聽起來是個瘋狂的想法，但富含維生素C和辣椒素的辣椒可以有效促進汗液的排放，幫助體內毒素排出，起到一定的降溫作用，防止中暑的情況發生。

Edited 1 time(s). Last edit at 07/28/2012 09:50AM by caishu11.

---