

夏天到！減鹽爽口輕食，讓您清涼一夏~

許詩瑩營養師 忠孝院區

當氣溫上升時，胃口不好總是吃不下又容易拉肚子！熱的時候你是否發現特別想吃些涼爽的東西？涼麵、三明治、綠豆薏仁湯、芋香西谷米一口接一口放入嘴裡、邊走邊喝含糖飲料或冷飲，餐後順便買杯珍奶、凍飲、冰品及吃大量的水果都是夏日常見的飲食陷阱，讓你在不知不覺中攝取過多的熱量。在夏季裡如何吃得涼爽健康又可避免肥胖呢？在夏季裡又該如何吃呢？遵守二高三少原則讓您夏季飲食輕鬆吃。

一、多吃纖維含量高的食物

膳食纖維零脂肪熱量低又可增加飽足感，具吸收水分，促進腸胃蠕動利於排便幫助體內環保，減少腸道膽固醇的吸收。天天蔬果五七九增加纖維攝取，且蔬果中富含各種植化素 phytochemicals，例如 β 胡蘿蔔素、花青素、異黃酮、多酚等，能為腸胃道提供抗氧化及修補功能。

二、多吃含鉀高的食物

夏日流汗多水分流失，鉀離子亦隨之排出，多吃當令鉀豐富的蔬果來補充，如奇異果、香蕉、香瓜、莧菜、川七、地瓜葉等，均可增加鉀攝取，又不會吃進太多的熱量，惟腎臟疾病患者、血鉀高者並不適合高鉀食物，宜注意鉀攝取量。

三、少油

因為天氣炎熱，往往想吃些涼拌菜，但調味的美乃滋、塔塔醬、千島醬、蛋黃沙拉醬、麻醬都是含油脂高的調味醬；又如冰品、冰淇淋、霜淇淋、雪糕等都是含油脂高的冰品。建議可用燉、煮、烤、涼拌取代油炸、煎烹調方式並可自製蒜蓉油膏、百香果優格醬、紅酒醋、香菜檸檬醋汁等當作調味醬；自製水果冰沙。

四、少糖

夏天容易口渴，往往會喝進大量的含糖飲料，糖分快速被吸收，會讓人產生飽足感，造成吃不下正餐，卻吃進了高比例的空熱量。建議可選擇白開水、無糖茶飲、玉米鬚水、無糖麥茶、甘草菊花茶、無糖仙草茶取代。

五、少鹽

夏季容易食慾不振，往往想吃些重口味食物來提振食慾，而這些食物含鈉量高，容易吃進過多的鹽分，當攝取過多鈉(鹽)時，會使水分積留在體內，容易增加血壓、以及心臟、腎臟的負擔。建議可使用白醋、檸檬汁、蒜頭、蔥、芹菜、辣椒、香菜、洋蔥、九層塔、巴西利、香茅來增加風味提振食慾，並且可以少放一點「鈉」，讓飲食內容健康多一點。