



Bạn có thể đánh bay cái nóng oi bức của mùa hè bằng cách sử dụng những xuyên các loại rau củ quả gia vị nhiệt tốt nhất dưới đây.

Dưa hấu, dưa chuột, cà chua

Có một lý do dưa hấu, dưa chuột được "chào đón" trong mùa hè là hàm lượng nước cao giúp giải nhiệt cho cơ thể. Khi cơ thể tích trữ đủ số giải phóng nhiệt dư thừa và hiệu quả hơn. Dưa chuột, cà chua là những "người bạn" tốt cho ngày hè. Đây "hàng" trên lợi ích từ dưa, bạn nên sử dụng nó làm các món súp, gỏi, salad hay pha chế các loại nước uống ít đường tốt nhất như nước chanh sả thơm mát giải nhiệt. Bên cạnh đó, những hoa quả nhiều đường khi bạn ăn "háo nước" hơn.

Rau xanh

Rau xanh được coi là chất làm loãng máu của thiên nhiên và chúng giúp bạn giải nhiệt cơ thể nhanh chóng. Những loại rau củ giàu kali như măng tây, rau đay, cà chua, rau má, diếp cá hay rau húng... là những lựa chọn ưu việt cho các bà nội trợ ngày oi bức. Bạn nên ưu tiên sử dụng các loại rau này làm các món canh vì vậy giúp bổ sung nước, giải nhiệt lợi tiểu. Tuy nhiên, buổi tối trước khi ngủ bạn nên tránh ăn nhiều canh hay thức phẩm trên vì sẽ làm cản trở quá trình tiêu hóa, ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ.

Bên cạnh đó rau và đồ uống như mướp đắng, rau đắng, cần tây... cũng là lựa chọn thông minh trong mùa hè. Nguyên do vì thức phẩm và đồ uống giàu bazơ tự nhiên, axit amin, các chất đắng và khoáng chất có tác dụng tiêu nóng, giảm nhiệt, giảm mệt mỏi, kích thích tâm trạng tích cực và bảo vệ dạ dày của bạn.

Trong suốt mùa hè oi bức, cần thêm bạn cần đồ uống hydrat hóa liên tục mà nước dừa là lựa chọn tuyệt vời giúp bạn giảm nhiệt, bổ sung khoáng chất thiết yếu. Bạn nên bỏ qua vị chua tiêu đồ uống có gas vì chúng chứa nhiều đường, chất phẩm màu, bảo quản có hại. Nên uống nước dừa thay thế các đồ uống có gas.

Nước trà

Lựa chọn hàng đầu không phải là đồ uống lạnh mà là nước trà bình thường. Lá trà giàu kali, vừa giúp giảm khát lại có tác dụng giảm mệt mỏi. Theo kết quả nghiên cứu của Anh thì khả năng giảm nhiệt của nước trà hơn hẳn các đồ uống lạnh, vì vậy, đó là lựa chọn tối ưu khi bạn muốn giảm khát.

Tỏi, hành tây

Tỏi có tác dụng chống kết tụ tiểu cầu, làm giảm đông máu. Dù không phải là thức phẩm lý tưởng để ăn trực tiếp khi làm phẩu thuật nhưng tỏi có thể giúp giảm nhiệt độ cơ thể. Bằng cách tăng tuần hoàn máu, tỏi cho phép cơ thể đổ mồ hôi, mà khi bốc hơi, giúp cơ thể hạ nhiệt. Bạn nên tăng cường chế biến các món ăn có dùng tỏi để có thể ăn đồ ăn tỏi nhiều hơn.

Bên cạnh đó, Bạn có thể thêm nhiều hành tây vào món salad vì loại củ này chứa nhiều chất chống oxy hóa có đặc tính kháng khuẩn, chứa nhiều nấc, có tính hàn làm mát cơ thể tốt.

(khoe365)

