

## 5 loại thực phẩm giúp giảm nhiệt đánh bay cái nóng

Thứ hai, 22/04/2019 - 16:37

---



Đây đây là 5 loại thực phẩm và đang được các chuyên gia khuyên dùng để giảm nhiệt cơ thể trong những ngày nóng.

Đang đứng đầu danh sách những “siêu” thực phẩm giảm nhiệt mùa hè chính là salad.

Vị thành phần chính là rau xà lách - loại rau có tới 95% là nước, và dưa chuột - loại quả cũng chứa tới 96% là nước, món salad chính là món ăn giúp bạn xua tan cái nóng và giảm nhiệt mùa hè.

Dưa hấu cũng là loại trái cây tuyệt vời cho mùa hè.

Dưa hấu chứa tới 90% là nước cùng nhiều vitamin C, A, chất lycopene cũng oxy hóa sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi ánh nắng mặt trời, làm mát và bổ sung chất điện giải khi bạn đổ mồ hôi.

Có một số thói quen trên đó chính là ăn thực phẩm cay là một cách đánh bại cái nóng hùa hùa.

Ăn một loại thực phẩm cay sẽ khiến bạn ra mồ hôi - một cách tự nhiên để làm mát cơ thể. Tuy nhiên, việc đổ mồ hôi có thể dẫn đến mất nước, do đó hãy bổ sung nước uống để bù đắp lượng nước mất đi trong suốt cả ngày.

Bác hà mang loại cơm giác mát như thế thì khi đổ vào cốc b sung vào một món đồ uống hoặc đồ ăn như nào trong ngày hè nóng bức.

Thức rau gia vị này còn rất dễ trồng và chăm sóc.

Các loại đồ uống có cồn hay caffein thường khi cần thì mất nước

Vì vậy, hãy sử dụng những đồ uống không cồn để giúp cơ thể hạ nhiệt, đánh bay cơn khát trong ngày hè nóng bức.

*(Kien Thuc)*