

三伏天这样吃，祛湿健脾、安然度夏

江苏中医药 2026年7月19日 12:18 江苏

今年三伏天长达 40 天
高温、高湿、高热“三高”叠加
不少人会出现
神疲乏力、纳呆腹胀、头身困重等表现
这便是我们常说的“苦夏”



面对酷暑，有人食欲不振便选择少食，有人贪图一时凉爽而大量饮用冰饮或食用冰镇西瓜。

从中医和现代营养学角度看，这两种做法均易损伤脾阳，扰乱胃肠功能，导致“越解暑越虚”的恶性循环。



注意防暑

今天，便从饮食营养角度，告诉您三伏天怎么吃能够补足营养、祛湿健脾，安稳度过炎炎夏日。



三伏天



身体最易缺这两类营养

1. 钾元素——缓解乏力、心慌、出汗多

高温天大量出汗，钾会随汗液快速流失，典型表现：四肢发软、容易疲惫、提不起精神、心慌等。

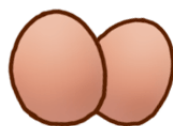
推荐食补：冬瓜、丝瓜、毛豆、香蕉、鲜玉米、土豆、菌菇等。



2. B 族维生素——改善食欲不振、代谢变差

湿热环境会降低肠胃消化能力，缺乏B族维生素容易导致口腔溃疡、消化不良、食欲差等。

推荐食补：杂粮、鸡蛋、低脂牛奶、豆制品、瘦肉等。



鸡蛋

同时高温消耗大量水分与维生素C，日常新鲜蔬果不能断，帮助抗氧化、增强抵抗力。

三伏饮食



“三宜三忌”

1.宜清热化湿，忌寒凉戕阳

冰饮、冰镇水果虽可瞬时降温，但寒凉直中脾胃，易致脾阳受损，寒湿内生，出现腹痛腹泻、脘痞纳呆。

解暑应选温凉之品：绿豆汤（以温饮为佳）、冬瓜薏米汤、丝瓜蛋花汤、荷叶粥、莲藕排骨汤（去浮油）。



2.宜优质高蛋白，忌肥甘厚味

高温环境下机体分解代谢增强，需保证优质蛋白摄入，但应避免红烧、油炸、烧烤等烹饪方式，以防助热生痰。

推荐清蒸、白灼、炖煮：清蒸鱼、白灼虾、鸡胸肉、嫩豆腐。



3.宜粗细搭配，忌“以瓜代饭”

仅以西瓜、甜瓜等水果替代正餐，易导致血糖波动及蛋白质摄入不足，且寒凉伤胃。

主食应做到粗细结合：白米搭配绿豆、小米、燕麦、糙米，既可平稳血糖，

又补充膳食纤维，改善夏季功能性便秘。

一日三餐



三伏专属搭配

早餐——健脾开胃，拒绝甜腻

搭配示例：小米绿豆粥 + 水煮蛋 + 一小份黄瓜/番茄。

避雷：油条、奶油面包、冰豆浆，糖分过高易犯困。

午餐——补钾补蛋白，七分饱

餐盘配比：一半时令蔬菜 + 四分之一优质蛋白 + 四分之一杂粮主食。

推荐菜式：冬瓜虾仁、清炒丝瓜、菌菇瘦肉、凉拌秋葵

晚餐——清淡减量，睡前3小时吃完

少主食、多蔬菜，可喝一碗清汤，避免夜宵烧烤、冰镇夜宵。

推荐：山药豆腐汤、凉拌杂蔬、清蒸鱼。

居家简易食疗方



健脾祛湿两相宜

1. 绿豆冬瓜利水汤

食材与做法：绿豆50g提前浸泡，与冬瓜200g（带皮效更佳）同入锅，加水适量，炖煮至绿豆开花，建议不加糖或仅加少许冰糖，温服。

作用：清热利水，缓解夏季水肿、燥热。





2.山药小米健脾粥

食材与做法：铁棍山药去皮切段，与小米按1:2比例共煮成粥。

作用：健脾养胃，和中止泻，尤其适合平素脾胃虚弱、易腹泻人群。

信息来源：南通市中医院

编辑：赵廉 杨一鸣

校对：王琳 武云飞 陈佳莹 曹春

审核：张小凡 堵丽燕

复核：石健峰

END



识别二维码

立即关注“江苏中医药”

“暑”你会养生 · 目录 ■

◀ 上一篇

夏天多出汗能排毒祛湿，是真的吗？

下一篇 ▶

“暑”你会养生 | 高温高湿天，中医助你
“舒爽一夏”