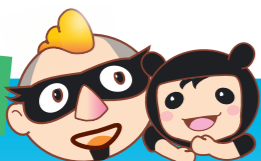


親子一刻



炎夏了 齊來消消暑

夏天的來臨，你要多吃點清熱解暑的食物，讓身體可以對抗又濕又熱的天氣，這樣你才會有力氣出去享受炎熱周末的玩樂啊！



小朋友，讓我話你知：含高水份的食物可以幫助你的身體降溫和散熱呢！

炎炎夏日，當然吃一杯雪糕是最好不過的享受！可是，小朋友請切記，雪糕只會讓你有一時涼快罷了！長遠來說，這一杯小小的雪糕，更只會增添對你身體的負擔。因為吃完冰涼的食物後，你的身體需要用更多的能量去讓你的身體返回正常的體溫。



齊來想一想，填一填：

消暑食物	食物英文名字	有甚麼好處?	怎麼可以在平日多吃點呢?
青瓜		高水份抗衰老	1. 切條，蘸著鷹嘴豆醬(hummus)吃 2. 放進雜果冰沙中
西瓜		高水份	
桃		含有維他命A及C 對皮膚好	
蘋果	Apple	高纖維，可防止便秘	
綠葉蔬菜		維他命C高纖維	1. 綠色冰沙
	Lemon	維他命C	
翠玉瓜		含高水份	
綠豆		含高纖維、維他命B6 和其他礦物質	
苦瓜	Bitter melon	暑清熱含多種氨基酸、 礦物質、維他命	



夏天除了要吃多點清熱的食物，其實消暑的最佳良藥就是——多喝水！小朋友，記得每天要喝6-8杯水啊！還有，你要減少飲用太多高糖份的飲料，因為這些飲品反而會令身體流失更多的水份，更會令人感到不息。

雖然小孩不應吃太多冰冷食物，可是如果夏天太熱，不妨試試以下建議的健康涼爽小吃：

- 把葡萄、藍莓或其他莓類放到冰箱：變成孩子們一顆一顆至愛的水果冰。
- 偶爾做啫喱給小朋友當點心：多放一些新鮮水果（如桃或菠蘿）吧！
- 將香蕉存放在冰箱——變冰後，吃的口感極之軟滑香濃，很像吃雪糕呢！

每喝一杯水，
就填一填顏色吧！



綠色能量冰沙 Green Power Smoothie

能量材料：

- 2片羽衣甘藍 (kale) 或2杯菠菜粒、2 隻冰香蕉（從冰箱取出）、
- 1 杯牛奶(可用豆漿、杏仁奶、希臘乳酪或椰子水代替)及 1 湯匙蜂蜜



這杯能量冰沙最適合早上匆匆忙忙趕上班的爸爸。大家不妨在父親節當天，做一杯給爸爸飲，讓他充滿能量吧！

不喜歡吃綠色蔬菜的小朋友，也可以試試這冰沙喔。



如果你想讓冰沙更有飽肚感，可更加以下材料：
1湯匙花生醬、1湯匙鼠尾草籽 (chia seeds)、1 湯匙亞麻籽 (ground flaxseed)、1 湯匙米糠 (oat bran)、1 湯匙胚芽 (wheat germ)

簡單做法大公開：
把蔬菜洗淨，香蕉切半。最後，將所有材料放進攪拌機攪拌至濃滑便可！

小朋友，看看列表答案吧！

消暑食物	食物英文名字	有甚麼好處?	怎麼可以在平日多吃點呢?
青瓜	Cucumber	高水份抗衰老	1. 切條，蘸著鷹嘴豆醬(hummus)吃 2. 放進雜果冰沙中
西瓜	Watermelon	高水份	1. 水果沙拉 2. 西瓜汁
桃	Peach	維他命A, C 對皮膚好	1. 放進燕麥片 2. 水果芭菲
蘋果	Apple	高纖維，可防止便秘	1. 把蘋果切片並烤成脆片 2. 放進燕麥片
綠葉蔬菜	Leafy Greens	維他命C高纖維	1. 綠色冰沙 2. 雜菜沙拉 - 多選擇深綠色蔬菜
檸檬	Lemon	維他命 C	1. 將檸檬片放進水裏 2. 吃沙拉的時候灑上檸檬汁
翠玉瓜	Zucchini	高水份	1. 將翠玉瓜煎香放進三文治裏 2. 烤蔬菜
綠豆	Mung Beans	高纖維，維他命B6 和其他礦物質	1. 綠豆羽衣甘藍湯 2. 把綠豆煮熟放進沙拉
苦瓜	Bitter melon	消暑清熱含多種氨基酸、 礦物質、維他命	1. 苦瓜水果汁 2. 苦瓜炒蛋

小朋友做「煮」角！



撰寫：May Wong 王敏蕙, Gloria Ho 何璧君 (樂健營養團隊成員)
編輯：Amy Yiu, Registered Dietitian (樂健營養創辦人) www.libranutrition.com
www.facebook.com/libranutrition.wellness