

2011年公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655135.htm 中暑后有四大饮食禁忌：忌大量饮水、忌大量食用生冷瓜果、忌吃大量油腻食物、忌单纯进补。夏季，天气炎热，特别是进入盛夏后，湿度明显增大，空气流通性差，更加显得闷热异常，常在室外劳作的人们或抵抗力低的人，很容易中暑。中暑后除及时采取治疗外，在饮食上也有四忌需要引起人们的重视。中暑后应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。

1. 忌大量饮水 中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。
2. 忌大量食用生冷瓜果 中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。
3. 忌吃大量油腻食物 中暑后应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。
4. 忌单纯进补 人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，

或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。 小编推荐：[#0000ff>2011年公卫助理：净水器的使用](#) [#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜](#) [#0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#)
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com