

## 熱中症を防ぐ植物

### Các thực phẩm chống say nắng

**Cách đơn giản nhất là uống nhiều nước.** Tuy nhiên, nên uống từ từ, uống bằng nước ấm, không nên lạm dụng nước đá, nên uống nước ngay cả khi không khát. Ngoài ra, ăn nhiều rau xanh và hoa quả cũng giúp cơ thể chống lại say nắng. Một số loại hoa quả như bí đao có tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, thanh nhiệt, giải độc.

**Đào** có công dụng sinh tân, nhuận tràng, hoạt huyết, tiêu tích. Ăn nhiều đào có lợi cho việc chữa trị những chứng bệnh: khát khô, bứt rứt, máu ú, đại tiện không thông, tiểu tiện không lợi, bụng chướng đầy hơi.

**Dưa hấu** có công dụng giải phiền chống khát, thanh nhiệt, giải say nắng, say nóng. Nên ăn vào lúc nóng nực, chân tay buồn nực, oi nồng khát nước, khi bị những bệnh như: tiểu tiện không thông, sưng họng, lở mồm.

**Mướp đắng (khổ qua)** vị ngọt, đắng, tính hàn. Mướp đắng già chuyển sang màu vàng sẫm vị cam, tính bình. Mướp đắng có thể tiêu trừ nhiệt tà, giảm bớt mệt nhọc, thanh tâm minh mục. Những người lao động, công tác mệt nhọc có thể ăn nhiều hơn những người bình thường.

**Dưa chuột** vỏ xanh nhựa nhiều, hàm lượng nước khoảng 97% là thực phẩm thượng hạng có tác dụng sinh tân giải khát. Dưa chuột tươi có công hiệu thanh nhiệt giải độc rất tốt. Ngoài ra, dưa chuột có tác dụng nhuận tràng, giảm đau đường ruột. Những người bị táo bón, bí đại tiện nên ăn nhiều dưa chuột vào mùa hè.

**Bí đỏ** bổ trung, ích khí, tiêu viêm, giảm đau. Các loại cà chua, rau xà lách, măng tươi cũng có lợi cho cơ thể chống say nắng.

Bên cạnh đó, khi ra nắng nên mặc áo chống nắng, đeo khẩu trang, kính râm, đặc biệt là đội mũ để giảm bớt tốc độ hút hơi nóng của đỉnh đầu. Ngoài ra, có thể thoa kem chống nắng 30 phút trước khi ra nắng.

Theo: <http://afamily.vn/>