

夏季要識護脾胃

夏日炎炎，高溫易令胃口下降，加上夏日多進食大量冰凍食品消暑，令脾胃積弱，導致身體疲倦乏力。脾胃乃「後天之本」，一旦脾胃受損，全身其他器官亦會受影響，必須好好保養。



酵素美人

夏天濕度高、 消耗量大，易損脾胃

中醫角度認為，脾胃喜燥惡濕，香港夏季天氣濕熱，如感覺不思飲食、身體倦重乏力，正是身體濕氣重的表現。同時，夏季能量消耗大，亦會增加脾胃負擔，須加強脾胃機能，才能從食物中吸收足夠營養。通過以下健脾益氣的小貼士，相信能幫您開胃增食、振作精神！

夏天健體開胃小貼士



均衡飲食

- 以清淡為主，減少進食高脂及味濃食物，以免影響胃口、加重身體負擔
- 每天進食約2碗菜及2個水果，當中所含的抗氧化物、酵素及維他命，有助維持免疫力，及提升消化功能

不宜吃冷食

- 寒冷食物會刺激腸胃，加快腸道蠕動，並縮短食物在小腸裡的停留時間，影響人體對食物營養的吸收

- 腸胃肌肉於消化時會產生能量，令體內溫度甚高。如腸胃突然受冷，突然產生的溫差變化易令腸胃受損

酸味食物可生津止渴

- 由於夏天易出汗，中醫有說多出汗會令心氣不足，而酸性食物則可補氣、生津止渴，例如山楂、番茄、醋、檸檬等
- 每天飲用純天然成分酵素美人，酸甜溫和，可增強腸道健康，改善排便問題

多吃祛濕食物

- 夏天身體易積存濕氣，食物如薏米、苦瓜可祛濕，但祛濕食物常為寒性，未必適合各種體質，故不宜過量，否則有機會出現頭部不適等情況

減少飲料 多飲清水

- 一般汽水、飲料多含糖分，會影響消化及食慾，還有機會增加腎臟負擔
- 建議應以清水解渴為佳，以彌補汗水流失



定期運動

- 每星期3次，每次最少20分鐘
- 例如腹部運動，可促進腸胃健康
- 有助提升免疫細胞活性，改善免疫力

服用紅酒素SOD 針對性調理腸胃

- 蘊含多種珍貴抗氧化物的紅酒素SOD，組成「網絡式抗氧化物」，有效提高身體抗氧化能力，對抗破壞人體細胞的自由基，提高器官運作效率
- 調理脾胃，為身體祛濕，改善體內積存過多水分情況，令身體有效吸收營養
- 含有效成分，增加大腸的自然益菌，能幫助腸道蠕動，消除腹脹
- 增加胃部消化酵素，有助消化食物，減輕夏季所帶來的脾胃負擔

脾胃功能於夏季較弱，因此，保護脾胃是夏天的重要課題，只要掌握避免傷脾胃的飲食竅門，及攝取健脾開胃的紅酒素SOD，必定能精神爽利渡過夏日！

提高身體
抗氧化能力



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD