**中暑喝什麼吃什麼？15種消暑食物飲品一次看**

2024-08-23 00:00 更新：2024-08-24 17:22

by 徐子伶

炎熱天氣出現像中暑的頭痛、頭暈，許多人都知道補充水份、運動飲料，還能喝什麼幫助緩解？中暑喝蜂蜜水、沙士有用嗎？本文將整理消暑的食物飲品清單，以及中暑時要避免的食物，帶你一次了解。

shutterstock

**本文重點摘要**

中暑的症狀有哪些？中暑喝什麼？中暑吃什麼？中暑吃什麼水果？中暑不能喝什麼？中暑不能吃什麼？中暑如何快速恢復？

**中暑的症狀有哪些？**

長期處於高溫環境下，人體的體溫調節系統容易異常，進而出現各種不適症狀，也就是所謂的熱疾病。[台大醫院急診醫學部](https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=43&page_name=detail&iid=297)說明，常見的熱疾病按照症狀的嚴重程度，由輕至重依序為熱痙攣、熱暈厥、熱衰竭和中暑。

熱痙攣和熱暈厥屬於較輕微的症狀，常見的表現包括肌肉不自主抽搐和頭暈。而熱衰竭則較為嚴重，可能出現全身無力、頭痛、噁心等症狀。如果不及時處理，可能進一步演變成最嚴重的「熱中暑」。[衛福部疾管署](https://www.cdc.gov.tw/Category/ListContent/wL-8Abm9o5_5l4gSOR8M5g?uaid=_VBRPRbLJSqI9J9_wSjD2w)指出中暑的常見症狀包含：

* 體溫超過 40 度以上
* 皮膚乾燥、紅熱
* 頭痛、噁心
* 意識混亂，甚至昏迷

嚴重的中暑有引發休克、心臟衰竭甚至死亡的風險，因此，出現中暑前兆時應立即就醫處理，以避免症狀惡化。[臺北市立聯合醫院](https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=BB5A41BA1E6CA260&sms=72544237BBE4C5F6&s=11D96B9A12CCD76E)和平婦幼院區急診科主治醫師鍾稟彥說明，頭暈、頭痛、呼吸急促等是熱中暑的早期症狀。

這裡也提醒，一般醫學上指的熱中暑是非常嚴重的狀況，若有類似上述的前兆，應立即送醫治療。「攝取水分」是在高溫環境下預防中暑的關鍵之一。夏季補充水分時，有哪些注意事項？哪些飲品最適合用來補充水分？以下為你綜整：

**中暑喝什麼？**

**1. 白開水**

中暑時建議優先選擇白開水補充水分，並採取少量多次的方式攝取。若一次灌入大量水分，卻沒有補充足夠的電解質，可能導致電解質不平衡，引起身體不適。

[衛福部](https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25244-1.html)表示，無論在室內或室外都應隨時補充水分，而不是等到感覺口渴時才飲水，且建議每小時喝 2 到 4 杯的水（每杯約 240 cc），以防止水分快速流失。至於小朋友一天要喝多少水才足夠？可以參考這篇文章：[營養師帶你算算看：孩子這年齡該喝多少水?](https://www.parenting.com.tw/article/5093022) 了解具體建議。

**2. 運動飲料**

運動飲料是含有電解質的飲品，可同時幫助人體補充水分及電解質，但[彰化醫院](https://www.chhw.mohw.gov.tw/english/?aid=321&pid=0&page_name=detail&iid=88)營養師周柏穎提醒，市面上許多運動飲料一罐就有 30 克以上的糖，屬於含糖量偏高的飲品，給小朋友喝的話，家長要多多留意。

**3. 蜂蜜水或椰子水**

除了白開水外，也可以考慮蜂蜜水或椰子水。這兩種飲品相較於其他飲料成分更天然，且椰子水中也含有電解質。

不過[尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所](https://www.parenting.com.tw/article/5097882)小兒科主任醫師蘇軏建議，白開水仍是補充水分的首選，因為其他飲品或多或少含有糖分，並不利身體吸收水分。

**4. 無糖青草茶**

青草茶的主要原料包括仙草、咸豐草、鳳尾草、薄荷等材料，具有消暑退火的功效，適合作為夏天解渴的飲品，也能緩解因上火引起的嘴破和喉嚨痛。

然而，由於青草茶的性質較涼，[草屯療養院](https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=508&page_name=detail&iid=1220)建議體質虛寒者、生理期中的女性、患有腎臟或心臟疾病者以及腸胃較為敏感的人群，應避免飲用或少量飲用青草茶。

**5. 綠豆湯**

根據[水利署電子報](https://epaper.wra.gov.tw/Article_Detail.aspx?s=2060&n=30173)，綠豆本身就有清熱消暑的特性，是常見的消暑飲品。但也提醒，市售綠豆湯通常會加入大量的糖，建議自行在家熬煮，控制糖分，才不會造成身體更多負擔喔！

**6. 紅豆湯、薏仁湯**

[柳營奇美醫院](http://www.chimei.org.tw/ePhotoAlbum/files/D5A02B681B5D0A73CD130336B77CF4E0.pdf)簡珮珊中醫師說明，紅豆、薏仁有利水去濕的效果，是常見的消暑食物，也是夏日飲品的好選擇。看紅豆湯作法，可以參考這篇文章：[紅豆湯怎麼煮才會爛？紅豆湯煮法、功效、熱量一覽](https://www.parenting.com.tw/article/5096730)。

另外，坊間有傳言「沙士加鹽」可以緩解輕微中暑，衛福部說明含有電解質的飲品確實可減緩症狀，但由於沙士含糖量較高，建議還是優先選擇「無糖飲品」來補充。

**中暑吃什麼？**

天氣過熱時容易感到食慾低落，這時可以選擇較清淡且易消化的食物，幫助補充體內的水分及營養。[台大醫院新竹台大分院](https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=62&page_name=detail&iid=1442)黃淑俐營養師表示，夏天盛產的瓜果類多富含水分，有助於解熱、預防中暑，以下整理說明：

1. 小黃瓜：小黃瓜鮮脆多汁，含水量高，有利清涼解熱。
2. 絲瓜：絲瓜鮮甜清爽，還含有豐富的膳食纖維，有助於促進消化。
3. 冬瓜：冬瓜煮熟後質地柔軟、清爽可口。[農業部農業兒童網](https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=A01&id=347)指出，冬瓜不僅能消暑降火，還有維生素 B、C，是水分很多的蔬菜。
4. 仙草、愛玉：適量吃涼感食物，降低身體的燥熱感。

**中暑吃什麼水果？**

身體水分流失嚴重時容易中暑，可適當攝取含水量高的水果，以補充體內流失的水分。同時水果中富含的維生素、礦物質，也有助於身體快速恢復。以下列舉的水果，在適度攝取的情況下，多有消暑解熱的效果，提供參考：

1. 西瓜：西瓜果肉中的含水量高達 90％ 以上，是能幫助解暑、開胃的水果。
2. 奇異果：奇異果富含維生素 C，能夠增強免疫力，加速身體恢復。
3. 水梨：水梨果肉也有將近 90％ 的含水量，具有止渴、解熱的效果。
4. 蓮霧：蓮霧同樣富含水分及維生素 C，且糖分相對其他水果較低。
5. 番茄：番茄鉀含量高，且有生津止渴、清涼降火的效果。

水果富含水分有助消暑，但過量食用仍可能不適合部分人。[樂生療養院](https://www.lslp.mohw.gov.tw/?aid=503&pid=0&page_name=detail&iid=120)營養室主任蘇嘉華提醒，體質虛寒者、需控制血糖者與懷孕婦女，較不宜食用過多的水果。

**中暑不能喝什麼？**

提到中暑，許多人第一時間會想到喝冰涼的飲料來緩解，但這可能會對身體造成更多負擔！[衛福部](https://www.mohw.gov.tw/cp-3202-21964-1.html)提醒，中暑時應避免飲用過冰的飲料或水，因為容易引起胃部不適。除了冰涼飲品，中暑時也不建議飲用以下類型的飲料：

1. **含咖啡因飲料**：咖啡因具有利尿作用，會增加排尿頻率，進而加快體內水分流失的速度。[樂生療養院](https://www.lslp.mohw.gov.tw/?aid=503&pid=0&page_name=detail&iid=120)營養室主任蘇嘉華即指出，中暑時不適合飲用含咖啡因的飲品。
2. **含糖飲料**：當人體攝取過多糖分時，身體會透過排尿排除多餘的糖分，同時也會加速水分的流失。[國健署](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10741)提醒，應避免將含糖飲料作為補充水分的選擇。
3. **含酒精飲料**：酒精同樣有利尿的效果，也會影響血管收縮，並不建議在有中暑症狀時飲用。

**中暑不能吃什麼？**

中暑時除了不宜喝太冰及含咖啡因、酒精或高糖飲料，也有些食物應盡量避免。[水利署電子報](https://epaper.wra.gov.tw/Article_Detail.aspx?s=2060&n=30173)指出，中暑患者的飲食建議以清淡、易消化為主，以下這些食物並不適合在中暑時食用：

1. **高糖份食物**：蘇嘉華營養師提醒，有些人吃冰品喜歡加上煉乳、果醬，或是聖代冰品等，容易攝取過多糖分，可能讓身體水分黏稠。
2. **辛辣且刺激的食物**：含辣椒、花椒等食物容易刺激腸胃，加重身體負擔。
3. **過於油膩的食物**：如炸雞、薯條等油炸食品不易消化，也會增加腸胃負擔。

在中暑時仍建議優先選擇富含水分，或是具電解質的食物及飲品，才能幫助身體補充水分、維持身體的電解質平衡。

**中暑如何快速恢復？**

出現中暑症狀時，應立即將患者移至蔭涼通風處休息，例如有遮蔽物的騎樓或樹下，避免再持續被太陽照射。[豐原醫院衛教資訊](https://www.fyh.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=46&page_name=detail&iid=887)指出，可透過以下方式幫助中暑患者：

1. **補充水分**：如果患者意識清醒，可為患者準備水分補充；但當患者呈現昏迷狀態時，則不可以給予飲水，避免患者嗆到或產生其他風險。
2. **脫除外衣**：確保患者的衣服透氣、沒有其他束縛物。
3. **幫助散熱**：可用濕毛巾擦拭患者身體幫助降溫，或是將冰袋置於頭下、腋窩、手臂處。
4. **送醫救治**：尋求醫護人員的協助。

「預防勝於治療」提醒大家在享受夏天的同時，也別忘記適時補充水分，避免長時間待在高溫環境。