

夏季养生，三伏天，为什么要吃羊肉？公认的“5个好处”，一个比一个诱人

发布时间：2024-07-18

俗话说“冬季吃羊肉补，夏天吃羊肉臊”，羊肉是大补之物，具有温补的功效，堪称冬天御寒保暖的佳品。

除了冬天，另外一个适合吃羊肉的时机就是炎热的三伏天。

因为此时人体的阳气外发，毛孔..张开，吃羊肉可以祛湿气、避寒冷、暖胃生津，起到保护胃肠的作用。

在我国很多地方，都有三伏天吃羊肉的习俗，民间有“伏羊一碗汤，不用神医开..”、“吃伏羊享健康”之说。

中医也有三伏天进行“冬病夏治”的传统，而吃伏羊属于“三伏补”的一种，如果体内有寒气，三伏天吃羊肉散寒气能起到事半功倍的效果。

三伏吃羊，好处多多

1、排汗祛湿

三伏天人体阳气旺，新陈代谢快，体内湿气浮于皮表，吃羊肉对身体是以热制热，排汗..，将冬春之毒、湿气驱除。

2、暖胃生津

夏天，冷饮、空调很容易给肠胃带来健康问题。尤其是冷饮，容易刺激胃肠，造成消化道功能紊乱。

而空调则可能会带来全身肌肉关节疼痛，甚至得上“空调脖”，夏天吃羊肉有暖胃生津的功效。

3、温阳散寒

许多人觉得夏天吃羊肉可能会上火，其实并非如此。国家公共营养师王敏说，夏天是人体消耗..，也是一年中人体代谢..旺、营养消耗..多的季节，所以夏天吃羊肉同样有很多好处。

此外，夏季人们爱吃些生冷寒凉食物，容易把寒气积存在体内，让脾胃受寒，肠道受损。所以三伏天吃羊肉对身体是以热制热，排汗..，起到冬病夏治的功效。

4、增强体质

在中国古代，老百姓就有吃“三伏羊”的说法，夏天吃伏羊，健康又壮阳。

中医也认为，夏天吃羊肉能够祛寒..、补中..，助元阳、补精血、益劳损，提高身体的整体素质、增加高温天气的抗病能力，补充体内的能量，对提高人的身体素质及抗病能力十分有益。

5、多吃羊肉不发胖

羊肉比起猪肉和牛肉，它的脂肪、胆固醇含量都要少得多，而且羊肉的脂肪熔点是

47摄氏度，比其他肉类脂肪熔点要高，不易被身体吸收，所以吃羊肉不容易发胖。

另外，羊肉肉质鲜嫩，容易帮助消化吸收，它含有一种消化酶，可以保护胃壁，有助于消化。一般来说，夏天吃羊，..选小一点的羊羔肉。

注：以上内容均来自网络如有侵权，请联系小编及时删除！

原文链接：<http://www.nmgtymg.com/meitibaodao/148.html>