

<สุขภาพ> -อาหารการกินในฤดูร้อน-

ในฤดูร้อน อุณหภูมิภายนอกที่เพิ่มขึ้นทำให้อุณหภูมิในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น พอเหงื่อออกก็ทำให้ร่างกายขาดน้ำ ความอยากอาหารลดลงทำให้เสียสมดุลด้านโภชนาการ เป็นฤดูกาลที่เจ็บป่วยกันได้ง่าย ในญี่ปุ่น พออากาศร้อน ต่อเนื่องกันก็ทำให้มีโอกาสรับประทานอาหารเย็นเช่น “หมีเย็น โชเมง” หรือ “เต้าหู้เย็น” มากขึ้น ซึ่งถ้าหาก รับประทานผักผลไม้ฤดูร้อนที่อุดมด้วยวิตามิน เนื้อหมูหรือถั่วต่างๆ ร่วมด้วยก็จะเป็นการป้องกัน “นัทชิบาเตะ (อาการอ่อนเพลียในฤดูร้อน)” ได้

นอกจากนี้ “อุจิมิซุ(การพรมน้ำ)” หรือ “ฟูริน(กระดิ่งลม)” ที่ช่วยสร้างความรู้สึกเย็นสบายก็เป็นไอเดียดีๆ ที่มีให้เห็นเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น หากทางกระตุ้นความอยากอาหาร เอาชนะฤดูร้อนของญี่ปุ่นที่มีความร้อนและความชื้นสูง ไปให้ได้อย่างแข็งแรง