

親愛的賀寶芙夥伴們大家好：

以下為總公司發出之媒體訊息，供您參考，謝謝！

五種可以幫助您保持涼爽的食物選擇

哪些東西能夠讓您在炎炎夏日中保持涼爽呢？冷氣、海風、還是食物？是的，當氣溫逐漸升高時，食物也能扮演一個讓您保持涼爽的角色。酷暑會讓人流更多的汗，使體內的水分及礦物質，像是鈉、鉀和鎂的流失，所以補充水分是一件非常重要的事。

「適量的補充水分及攝取大量的新鮮水果和蔬菜真的可以幫助您戰勝酷暑。」[賀寶芙](#)醫學事務部門副總裁 Luigi Gratton 醫師表示：「這些食物不但能夠幫助您補充因為流汗而失去的水分及礦物質，同時水果和蔬菜中也含有豐富的抗氧化劑來幫助身體對抗陽光所造成的傷害。」

下一回當您感到酷熱難耐時，以下的食物建議將可以幫您保持涼爽：

- 哈密瓜—瓜類是夏季最具代表性的蔬果。它們含有豐富的鉀。哈密瓜中的鉀含量是西瓜的 3 倍。同時，哈密瓜的橘色是來自於 beta 胡蘿蔔素，一種強而有力的抗氧化劑。
- 莓果—曬太多太陽了嗎？香甜可口的莓果含有與阿斯匹靈消炎功效類似的天然化學物質，幫助緩和曬傷時所產生的刺痛感。它們同時也是抗氧化維生素 C 的絕佳來源。
- 菠菜—翠綠的菠菜不但含有豐富的水分，也是礦物質中鎂的主要來源。除此之外，菠菜的綠色與葉黃素有關—這是一種可以幫助保護皮膚及眼睛不受到陽光傷害的抗氧化劑。
- 辣椒—在炎熱的天氣裡吃辣的食物？沒有問題的。這些含有豐富維生素 C 的辣椒可以刺激排汗—當汗水在皮膚表面蒸發時，就可以幫助您降溫。如果您不喜歡辣椒的話，其他如大蒜和薑等刺激性的食物也有類似的助益和效果。

- 運動飲料—白開水是補充水分時的最佳選擇，但是如果您是在又熱又潮濕的環境下運動，運動飲料反而會是更好的選擇。它們可以幫助補充礦物質和電解質，同時也能夠增加水分的吸收。運動飲料的清甜口味也會鼓勵您喝多一點來補充更多的水分。

關於賀寶芙

美商賀寶芙有限公司（紐約證券交易所股票代號：HLF）是一家銷售體重管理、全方位均衡營養食品和個人保養產品以支援健康生活方式的全球性行銷公司。賀寶芙產品透過超過 190 萬名獨立直銷商所形成的網路，行銷全球 70 個國家。公司並贊助賀寶芙家庭基金會（HFF: Herbalife Family Foundation）及賀寶芙之家計畫（Casa Herbalife Program），以提供兒童優質的營養。如需進一步財務資訊，請上賀寶芙投資人關係（Investor Relations）網站查詢。

美商賀寶芙股份有限公司 台灣分公司 敬上