

小满过后，天气越来越热，又到了“出门5分钟，流汗2小时”的日子。每到炎热的夏天，相信很多人尤其是中老年人都会感觉没力气没精神、吃不下饭、常常会“夏

夏季吃什么可以补充维生素B呢？接下来

我就带大家认为8种富含维生素B的食物，并分享它们好吃的做法，建议收藏，整个夏天都吃不腻！

小满过后，建议中老年人：常吃8种富含维生素B的食物，助力度夏。

## 第一种食物：菠菜



香蕉是一种生活中很常见的水果，在超市、水果店、水果摊，我们一年四季都能看到它的身影。香蕉的口感香甜软糯，深受中老年人的喜欢。小满过后，盛夏来临，常吃些香蕉，不仅可补充维生素B，还可以补钾。

？买香蕉时应该选择什么样的香蕉呢？邻居家的阿姨教了我几个小窍门，这样挑出来的香蕉好吃又新鲜，以后别再乱买了。

通常情况下，香蕉未成熟时都是直的，香蕉会朝着有光的方向生长，这样一来，香蕉就逐渐弯曲了，所以弯曲的香蕉成熟度要更高一些；另外，成熟的香蕉金灿灿的，会略带一些绿色，不成熟的香蕉绿色的部分比较多，而过于成熟的香蕉皮会裂开或者是外皮上有很多黑色的芝麻点；还有一点就是，我们在挑选香蕉的时候要选棱角不分明的，这样的成熟度和口感更好一些。

### 第三种食物：黑豆



黑豆豆浆可以做成纯黑豆的，也可以搭配黑米、黑芝麻或核桃等富含B族维生素的食材，营养更加丰富。咱们要先把黑豆提前浸泡一下，可以隔夜浸泡。黑豆充分吸收水分以后研磨豆浆时营养会更好地析出。需要注意的是：泡黑豆的水不要用于研磨豆浆。

用豆浆当作夏季营养速食早餐，省时又方便，还能补充维生素B，一举多得。

### 第四种食物：坚果



生蚝是一种比较常见的海产品，它不仅鲜美，营养也很丰富，值得指出的是，生蚝含有丰富的维生素B12。中老年人经常吃一些可以保持头脑灵活，增强体质。小满过后，炎热的天气会使很多人口干舌燥，此时适量吃些生蚝就可以帮我们解决这些小烦恼。需要提醒您的是，吃生蚝时不可贪嘴，中等大小的每次食用不要超过两个，以免给身体造成额外的负担。

要说原汁原味的生蚝做法，非清蒸生蚝莫属了。



藜  
麦中  
含有的维  
生素B1、B6和叶  
酸均高于小麦等其他粮食作物。值  
得一提的是，  
藜麦还是一种典型的碱性食物，天热的季节，中老年人经常食用可起到维持体内酸碱平衡的作用，提高身体免疫力。

藜麦可以煮饭煮粥，还可以做成沙拉来  
吃，  
我再教您一个藜麦的新吃法，藜麦虾丸，营养全面，口感清香，您可要学着做哟。



南瓜中含有丰富的维生素B1和B2，它的吃法可太多了，别只知道蒸南瓜，南瓜还可以煮成南瓜红枣汤，南瓜银耳羹等，不仅好吃，还对中老年人身体很有好处，尤其是脸色蜡黄，总是没力气中老年女士，我再教您一个很新鲜的南瓜吃法，小满以后，您可要记着吃。

这个南瓜的做法就是小米红豆南瓜盅。



头条 @会吃的荷包

提到补充维生素B族，必须要说说肉类食材。在肉类中，动物肝脏的维生素B含量甚至要高于瘦肉。这种营养成分是助力中老年人顺利度夏的重要营养元素，建议中老年人夏天要适量吃些猪肝。猪肝可以炒着吃，还可以卤着吃，还可以煮粥来食用。

### 卤猪肝要怎么做呢？

将猪肝清洗干净，用清水泡1小时，中途要换几次清水，以去除掉猪肝中的血水。锅中加入能没过猪肝的清水，加入葱姜蒜、香叶、大料、桂皮，再加入料酒、生抽和少许的老抽，先把水煮沸，撇去浮沫转中小火慢慢煮制差不多40分钟，用筷子穿透猪肝时没有血水渗出来就说明煮好了，加入适量的盐。煮好后的猪肝不要急着捞出来，在汤中卤制一段时间会更加入味。捞出后控掉多余的汤汁，在猪肝表面涂抹一层香油，冷却后即可切片食用。

### 还有哪些食物富含B族维生素？

蔬菜类：一般来说颜色比较深的蔬菜含有的维生素B更多一些，比如：西兰花、芥蓝、紫菜。

海鲜类：除了贝类食材以外，鱼和虾中含有的维生素B也是非常多的。

肉类：牛肉、羊肉、精瘦肉、猪里脊都含有丰富的维生素B。

粗粮类：糙米、糙面中以及谷类的表面也含有大量的维生素B，日常饮食中除了要适当吃一些粗粮以外，还要注意，在淘米的过程中不要用手搓米，以免破坏营养成分。

奶制品：一些奶制品当中也有充分的维生素B，比如牛奶和奶酪等，在饮食过程中要注意有计划地添加到膳食中来。