

高温天气下，有时候吃完饭会大汗淋漓，身体反而更热，常吃肉则更加不“扛热”。这种现象可以用“食物热效应”或“食物的特殊动力作用”解释：进食会让身体额外消耗能量，这种能量通过体表散发出来，让人感觉身上发热。不同的食材，吃后产热的效果也不同。吃富含蛋白质的食物，如肉类，会觉得饭后发热特别厉害。而吃淀粉类，或者蔬菜类，效果就差得多。