

秋季养生 试试4个进补“小能手”

时值秋季,天气干燥、多风,稍不留神就会被感冒、发烧盯上。这时应该多吃一些容易消化、有润燥滋补功效的食物。本期,笔者整理了一些秋季养生适宜吃的食物,教你“吃”出整个秋天的健康。

秋季最佳食物

常说秋天来临后“贴秋膘”,那秋日里要不要多吃肉呢?其实,“贴秋膘”也要讲科学。多吃一些在夏季容易被忽视的食物,补足人们在夏日里容易缺乏的营养素,会比吃肉更能补充营养。下面为大家推荐三类秋季餐桌上的最佳食物。

● 黄绿色蔬果

即橙黄色蔬果和绿叶菜。夏天人们所吃的蔬菜水果以瓜豆为主。比如黄瓜、冬瓜、西瓜、甜瓜、西葫芦,以及四季豆、豇豆、毛豆等。而除了西瓜、四季豆外,瓜豆类中胡萝卜素含量较低。

所以,到秋季来临之时,人体内维生素A储备容易减少,如不及时补充,到了冬春季节容易发生暗视力下降、眼睛干涩、呼吸道容易感染之类的问题。因此要多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜、西红柿等。

另外,瓜豆类食物的维生素C含量也很低,如果维生素C长期缺乏会造成免疫力下降,容易感冒。因此,多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要,比如芥兰、菠菜、绿菜花等。

● 发酵食品

夏天人们食欲不振,通常又会多吃寒凉食物,胃肠的消化功能比较弱。因此,到了秋天,应适当多吃一些营养丰富又帮助消化的食品,发酵食品就有这个好处。

发酵时微生物会产生大量B族维生素,同时微生物的作用消除了食物中的抗营养因素,部分分解了其中的蛋白质,使其中的微量元素和各种活性物质能够更好地被吸收利用。

主食可以选择发面饼、馒头等发酵面制品,尤其推荐杂粮发糕,粗细粮搭配营养更高。副食可以多吃一些豆类发酵制成的豆豉、豆酱、酱豆腐、麻豆腐、豆汁、奶类发酵制成的酸奶,以及大米发酵制成的醪糟等。

● 各种薯类

秋季正是薯类出产的旺季。薯类食品多有强健身体的作用,其中富含B族维生素和钾、镁等矿物质。

传统认为薯类食物能补中气,现代研究又认为它们作为主食食用,有利于预防肥胖和多种慢性病。经常吃一些山药、甘薯、芋头、马铃薯等,作为精白米面的替代品,可起到不错的养生效果。

4个养生进补“小能手”

俗话说:“一夏无病三分虚”,此时更要遵循养生原则进补,以下4种食物堪称秋季养生进补“小能手”。

润燥:首选莲藕



立秋后空气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃一些清心润燥的食物来消除秋燥,如梨、甘蔗、银耳、菊花、鸭肉、兔肉等,其中莲藕为首选。

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素,还有植物蛋白质、维生素以及淀粉,有益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕食用“生熟两相宜”。作为水果生吃的,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉红透明,软糯清润,是秋令美味小菜;和排骨一起炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

补肺:首选杏仁



按中医的理论,时脏对应,秋季属肺。立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。补肺的有银耳、百合、猪肺、柿饼、枇杷、荸荠等。而其中当季最好的,非杏仁莫属。杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种,甜杏仁滋润补肺功效更强。

《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺、清积食、散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素,具有润肺、止咳、滑肠等功效,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养之效。当然,当零食吃的烤杏仁也可适当吃一些。甜杏仁和烤过的大杏仁在超市和农贸市场都能买到。苦杏仁一般在中药店出售,需在医生指导下服用。

养阴:首选蜂蜜

进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。养阴的食物也有很多,比如泥鳅、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、鲜山药、白果、梨、红枣等。其中最具代表性的是蜂蜜。中医认为,蜂蜜有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气、悦颜色的功效,因此拥有“百花之精”的美名。蜂蜜是一种非常好的能量补充品,对于缓解疲劳效果显著。

蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合饮用。将雪梨去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错。蜂蜜也可和时令水果相拌,味道鲜美。



多酸:首选葡萄

“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食最重要的原则之一,秋天要多酸,就是要多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,而要少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

眼下正大量上市的葡萄,正是“酸”的好水果。葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿。红色葡萄可软化血管、活血化瘀,心血管病人不妨多吃。白葡萄有润肺功效,适合咳嗽、呼吸系统不好的人食用。绿葡萄则偏重清热解毒。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄滋阴养肾的功效更为突出。

葡萄最好整颗吃,也可以和酒酿、糖桂花等一起熬制酒酿葡萄羹,煮甜粥的时候放一些也不错。



推荐几款秋季养生粥

秋天是保护肠胃的关键时期,每天早上空腹喝上一大碗热粥,不但让肠胃得到滋养,减少消化系统的负担,还能补充营养,为一天的工作养精蓄锐。用不同食材熬出来的粥,能起到不同的滋养作用。

◎ 南瓜粥

南瓜粥属温性,有补中益气、清热解暑的功效。

◎ 玉米棒渣粥

“玉米是当之无愧的第一黄金主食”,其中所含的“全能营养”适合各个年龄段的人群食用。玉米性平味甘,入肝、肾、膀胱经,有利尿消肿、平肝利胆、健脾渗湿、调中开胃、益肺宁心、清湿热等功效,立秋后食用不但能祛秋燥,还有助于延缓衰老。

◎ 红薯粥

红薯与粳米同煮,早上喝对高血压患者非常有益。

◎ 黑芝麻粥

秋天容易便秘,而黑芝麻润燥的功效非常好。做的时候,可以把黑芝麻稍微研磨一下,再与大米同煮,口感更醇厚。

◎ 红枣糯米粥

大枣、糯米同煮,再放入适量白糖,有健脾胃、益气血、利湿止泻、生津止渴之功效,对于食欲不振、慢性肠炎的人更适用。

撰文/整理 刘浩华

维修租赁 监控工程

本公司是一家以销售、维修、租赁打印机复印机等办公设备,LED显示屏,投影仪及监控网络安防工程的综合服务公司。目前服务合作的理事单位有政府、报社、医院及中小型企业。“以质量求发展,凭服务赢市场”的宗旨服务于佛山五区。



佛山市昊昂办公设备有限公司
值得您信赖的办公设备管家

联系人:伍先生13535698973

联系方式:0757-86433715

