

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋冬季节已进入进补的季节。当天气转凉时,适当调补一下身体,是很有必要的。那就把我们的食物变成保健品,一起来“补秋”吧!

■ 饮食宝典

6种水果不宜空腹吃

生活中,吃是一项很大的学问,免不了有些小禁忌。当然菠萝、香蕉、橘子、西红柿、山楂、柿子这6种水果不宜空腹吃,因为会对我们的健康产生不利影响,亲们别贪一时之馋,耽误了一辈子的健康!

菠萝:内含的蛋白分解酵素相当强,如果餐前吃,很容易造成胃壁受伤。

山楂:味酸,空腹时食用,会增强饥饿感或产生胃痛。另外,山楂含有大量的有机酸、果酸等,空腹食用,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃发胀满、泛酸。而对于患胃病的人群,如胃炎、胃溃疡等,更不适合空腹吃山楂。

香蕉:因为香蕉含有大量的镁元素,如果空腹大量吃香蕉,会使血液中含镁量骤然升高,并且造成人体血液内镁与钙的比例失调,而且对心血管产生抑制作用,同时也不利于健康。

橘子:橘汁含有大量糖分和有机酸,空腹时吃橘子,会刺激胃黏膜,使胃胀泛酸。

西红柿:含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸发生反应,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口幽门堵塞,使胃里的压力升高,造成急性胃扩张而使人感到胃胀痛。

柿子:同西红柿一样,柿子中的果胶、单宁酸会与胃酸发生反应并形成结石,容易引起恶心、呕吐等症状,严重的会造成胃溃疡甚至胃穿孔,最好在饭后食用。

多吃黑豆好处多

黑大豆别名乌豆、冬豆子、大菽等。我们经常食用的豆豉,就是用黑豆发酵制成的,可以作为调味使用。

营养成分:黑大豆含有丰富的大豆黄酮、大豆皂醇、蛋白质,并含有B族维生素、优质脂肪酸、胡萝卜素、叶酸等。大豆酿造的豆豉含有大量的能溶解血栓的尿激酶,也含少量B族维生素和抗菌素。

药用功效:1、古人认为豆是肾之谷,黑豆形状像肾,味甘性平,有补肾强身、活血利水、解毒、活血润肤的功效,特别适合肾虚者食用。
2、大豆酿造的豆豉有解毒、除烦、宣郁的功效,并可以治疗骨质疏松症、高血压、糖尿病等病症。
3、黑豆制成的豆浆、豆腐等,是肾虚导致须发早白、脱发患者的食疗佳品,故有“乌发娘子”的美称。

食用方法:可直接煮熟食用,也可以制成豆浆、豆腐等豆制品。

痛风患者不能吃菠菜

痛风是一种慢性疾病,只要不实质性影响肾功能,一般对寿命无大影响。无症状之高尿酸血症应查找原因,排除继发性因素。若饮食疗法无法有效降低尿酸,则应使用降尿酸药物,以避免痛风性关节炎和痛风石形成,同时也可防止肾间质损害。如果服用降尿酸药物一段时间之后,因痛风不再发作而停药,血中尿酸不久后会再度升高,通常痛风也会不定时再度发作。

研究表明,嘌呤是导致血液中尿酸增多的主要物质,因此,痛风患者应该严格控制嘌呤的摄入量。在饮食控制中,很多人都知道应禁吃或少吃高嘌呤食物,以减少痛风的发作,如动物内脏、海鲜和啤酒等,可多吃碱性食物和菠菜。蔬菜中,菠菜应禁吃,这一点易被人们忽略。

菠菜中富含叶酸,对于心血管病有积极的预防作用,服用叶酸可以降低25%罹患心脏病的风险。此外,菠菜中的铁类及微量元素,可以起到补血作用,这一点早就有科学证据。因为菠菜中含草酸,与含钙丰富的食物(如豆制品)同煮会形成草酸钙沉淀,有草酸钙结石的痛风患者,不宜食用。

常吃辣有4种功效

有助减肥 辛辣食物的刺激感来自其所含的辣椒素。研究表明,吃热的辣食后,人体新陈代谢在短时间内增加,从而消耗更多热量。吃辣也能让人迅速获得满足感,从而吃得更少,摄取的热量也更少。

有益心脏 吃辣可以改善心脏功能,美国化学学会公布的一项研究显示,辣椒所含的辣椒素可以减少人体合成胆固醇,同时能干扰某种会导致动脉狭窄的基因功能,增加血流量。

预防癌症 美国癌症协会称,辣椒素被证明可降低前列腺癌细胞的生长率。

降血压 研究表明,辣椒素可增加血液中一氧化氮的含量,促进人体血液循环,有助防止炎症和降低血压。所有辛辣食物中,辣椒被认为是降血压见效最快的。

(本报综合)

补肾首选 杏仁

萝卜杏仁干姜梨,治咳有效不求医。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,也有滋养缓和之效。当然,当零食吃的烤杏仁也能适当吃一些。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。

杏仁露:将杏仁放入食品加工机内研(成粉状),倒入搅拌机内,加入牛奶和糯米粉,再次搅拌均匀,成浆状。用滤网过滤后,煮开即可。

润燥首选 莲藕

荷莲一身宝,秋藕最补人。入秋后空气干燥,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,比如: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,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕的食用方法“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,是时令美味小菜;和排骨

炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

清炒藕丝:藕去皮,竖着切丝,倒一点白醋,加水浸泡10分钟去淀粉(中途换水两次)。入锅加辣椒丝,大火翻炒片刻,加白糖、一点白醋、盐即可。



养阴首选 蜂蜜

朝朝盐水,晚晚蜜汤。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,其中最具有代表性的是蜂蜜。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。将雪梨挖去核,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。

蜂蜜凹蛋糕:模具垫上油纸,烤箱预热170度,准备够大的锅或者盆烧热水,水温不超过40度。1个鸡蛋和3个蛋黄隔着温水,加入30克糖粉和15克蜂蜜打发,高速一直打到浓稠,提起后滴落的蛋糊不会很快消失。把20克低粉筛入,用刮刀上下翻拌均匀至无面粉颗粒,将蛋糕糊倒入铺好油纸的模具内,170度,上下火中下层,烤12分钟。

蜂蜜润肠又益寿,葡萄增色又年少。“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,而少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

吃点儿什么来补秋



多酸首选 葡萄

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,初秋时多吃还能帮助机体排毒,解内热。红色葡萄可软化血管、活血化淤,心血管病人不妨多吃。白葡萄有润肺功效,适合咳嗽、呼吸系统不好的人吃。绿葡萄则偏重清热解暑。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄滋阴补肾的功效更为突出,葡萄最好整颗吃。葡萄也可以和酒酿、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。另外,自制家酿葡萄酒,也很美味天然。

葡萄果酱:葡萄洗净,去皮去核。锅内加清水,将葡萄皮放入煮至葡萄皮色泽变浅,汤汁变紫红。捞出葡萄皮,放入葡萄,挤入半个柠檬汁,小火慢熬至稠浓即可。

安神首选 百合

秋季由于气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们常会口干干燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳,清心安神等功效,成为秋季食用之上品。

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

最佳吃法是煮粥。百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥吃,如百合与糯米制成百合粥,放上一点冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠;还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神。最好搭配是杏仁,杏仁有润肺止咳,清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。