

# 秋季多吃这两个秋果王 VC之王和枣中之王

丰收的秋季,少不了水果,你是否吃厌了苹果、橘子等传统水果,给您推荐两个秋日水果之王,来尝尝鲜吧。

**刺梨是 VC 之王**

国家二级公共营养师常明:前几天朋友从北京郊区带回来了一种奇特的水果——刺梨。形状有点像梨,表面有很多小芒刺,因此得名刺梨。刺梨原产于云贵高原,现在贵州、四川、江西、湖北等都有栽培,其味道和长相会因地域关系而有所区别。

八九月份正是刺梨成熟的时候,黄色的小果子(有的带着红晕)香味浓郁。剥开带刺的表皮,里面黄白色的果肉就露出来了,还有黑色的小籽,吃起来味道酸甜,但是口感稍微有点涩。

刺梨不但长相奇特,而且简直是个“营养宝库”,富含膳食纤维、维生素A、B1、B2、C及钙、铁、磷等矿物质。尤其是维生素C,含量高达2585毫克/百克(猕猴桃只有62毫克/百克),绝对称得上是“VC之王”。除了这些,刺梨中还含有刺梨黄酮,它作为一种活性成分,在人体内具有很好的抗氧化性。另

外,刺梨中含有的刺梨多糖对自由基也有清除作用。

刺梨中单宁含量较高,直接吃比较涩,而且其表皮上有尖尖的小刺,容易扎到手。建议用刺梨榨汁喝,200克果肉加1升水(一般果汁含量为20%时口感较佳);另外,也可以用刺梨汁(刺梨捣烂后去渣留汁)和粳米以及冰糖一起煮甜粥喝,味道很不错。

**酸枣是枣中之王**

国家二级公共营养师王静: 秋天鲜枣上市了,尖尖的小枣,胖乎乎的冬枣,而我最喜欢吃酸枣。鲜枣富含维生素C,红枣滋补养,对于酸枣,很多人都不太了解。下面就给大家介绍一下。

我国栽培枣的品种有700多个,酸枣是最适合加工成功能性保健食品的品种。酸枣大部分集中在北方山区,很多都是纯天然的野生产品。

跟普通鲜枣相比,酸枣的膳食纤维以及钙、铁、镁、钾等含量比鲜枣高很多(膳食纤维是鲜枣的6倍,钙是20倍,铁是6倍)。鲜枣富含VC,可跟酸枣相比就逊色多了,酸枣的VC含量高达



900毫克/百克,可以称得上是枣中之王。另外,酸枣还有安神、养心、敛汗的作用。

酸枣中的有机酸可促进消化,解腻开胃。另外,适当吃些还能增加肠胃蠕

动,防止便秘。每天吃20个左右就能满足对维生素C的需求。但脾胃虚弱或胃酸分泌过多者不要超过10个,以免引起不适。

健康时报

# “十一”假期已结束 上班可这样预防节假日综合症

“天天红烧肉、顿顿女儿红”这是不少人十一长假期间过的日子,再加上奔波游玩、熬夜玩手机等,从经验上看,节后不少人都会出现节假日综合症?别着急,一份小建议奉上,让你状态快速调整回来。

**合理改变饮食结构,多吃蔬菜**

节假日综合症是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。

预防就要从各个方面击破,首先是合理改变饮食结构。北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生建议,节后饮食可以适当减少肉类的摄入,多

吃谷类食物和绿色蔬菜,“尤其是富含B族维生素和矿物质的深颜色蔬菜。”

不过马冠生还强调,“节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的。‘只吃素食有利于健康’也是不科学的,因为如果吃得过于清淡,也会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。”

另外,有预防节假日综合症经验的白领跳跳(化名)对中新网表示,节后适度运动可重新获取元气,比如进行一些有氧运动,跑步、打球等,让自己心跳加速、出汗汗,就能让自己状态快速回来,尤其是胃口大好。

**调整作息时**间,早睡早起

很多人节假日熬夜是常态,再加上路途奔波,生物钟完全被打乱。所以,节后要及时调整作息,晚上最好提前2小时躺在床上,不在床上玩手机,定好闹钟,早睡早起。

什么,睡不着?睡前一个热水澡、一杯热牛奶都是极好的。另外,用热水泡泡脚,睡前听听音乐也有助于睡眠。

如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或者茶来提提神,有条件的话,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。

**工作制定计划,循序渐进**

吃饱了,睡好了,撸起袖子开始工作吧。但现实情况是,一些上班族节

后会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班产生恐惧的心理,工作起来也是胡子眉毛一起抓,完全没有效率。

中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心理事赵悦辰建议,最好将工作量化安排,明确每天的任务,保持正常的生活和工作节奏,抛开对工作的厌倦情绪。

不过,节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作,而应循序渐进,先把最重要、最急迫的事情做完。

“如果身边有消极怠工的人,尽量不要在一起,避免相互‘感染’。”赵悦辰还建议。

健康网

# 秋季吃好水下三宝 养阴滋阴、清火祛燥

菱角、马蹄、芡实,都是水生植物,不但口感清爽,而且都有养阴滋阴的特殊本领。营养专家建议,秋季要吃好水下三宝,滋养身体,清火祛燥。

**菱角炒莲藕滋阴清热**

华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授黄连珍:我从小就爱吃菱角,因为它生吃、熟吃都可以,而且口感都不错。

菱角生长在湖水里,因为富含淀粉、蛋白质及多种维生素、矿物质,可以跟坚果相媲美。菱角是凉性的食物,夏秋季节食用能解内热、止消渴。嫩菱角因为没有完全成熟,呈青绿色,可以当成水果吃,脆脆的,口感清凉,而且还有股甘甜味。但是嫩菱角吃起来稍微有点涩,也不要吃多了。

嫩菱角是青色的,等到完全成熟后,就变成了红色或黑色,这时候口感就比较面。因为其富含淀粉,可以当“粮食”吃,将菱角去皮后切成块,和莲藕、莲子一起炒着吃,清新又爽口。注意菱角的角上有很锋利的刺,特别是表皮发红发黑的老菱角,不小心就会伤到嘴,吃的时候要小心。另外,菱角属于生冷食物,脾肾虚寒者少吃。



**马蹄配虾仁清爽不腻**

国家二级公共营养师许钰麒:生长在浅水中的马蹄口感清爽,是清火解燥的高手,我就很喜欢吃。可别瞧不起小小的马蹄,它不但口感好,吃法也挺多。去皮后切片,和虾仁或肉等一起炒着吃,能起到解腻的作用,营养也比较均衡。马蹄性味甘寒,能清热、泻火、祛燥,风热感冒或者上火

嗓子不舒服时,我就会榨点马蹄汁喝,能起到很好的缓解作用。平时还可以跟玉米、牛奶一起榨汁喝,营养丰富,口感也非常好,还有保肝醒酒的作用。

我们一般吃马蹄,都是洗净后煮熟吃,虽然没有生吃时清爽,但依然脆劲十足,老人和小孩也比较好嚼。需要注意的是,因为马蹄是水生蔬

菜,有的还生长在泥中,容易受到污染,滋生细菌,因此不建议生吃,最好清洗干净后煮熟食用。如果要生吃的话,一定要洗净后削皮吃,建议用热水短时间烫烫一下,这样会更安全。

**芡实核桃粥补脾养胃**

解放军第309医院营养科营养师王晶:“冰碗”是老北京的传统小吃,里面必不可少的配料就是芡实。芡实被称为“水中人参”,鲜品在南方多见,北方大都是干制品。

芡实是清热解燥、健脾利湿、益肾固精的好食材,在超市或者中药店买点干的芡实,和核桃、大枣以及粳米一起煮粥。新鲜的芡实容易熟,但干芡实比较硬,最好先将芡实泡8小时左右,再与其他食材一块煮,这样吃起来比较软烂,也好消化。现在超市也有磨好的芡实粉,用来熬粥很方便。

如果家里有老人,可以经常煮点芡实粥喝,滋补脾胃,能起到很好的保健作用,尤其是对于老年人常见的尿频有治疗作用;也可以跟银耳、红枣一起炖汤喝,是很好的健康甜品。需要注意的是,芡实有固涩收敛的作用,一次不可吃太多,否则难以消化以及引起便秘。

健康时报

# 合理膳食 均衡营养

合理膳食是健康四大基石之一,是养身保健的基础。科学合理的膳食,不仅可促进健康、预防疾病,而且还有助于调理亚健康、辅助疗疾、促进疾病的病康复。唐山市中医医院肿瘤科中西医结合副主任医师,国家二级公共营养师王清贤介绍,食物有寒凉温和平、酸苦辛甘咸淡涩的的性味和归经、升降浮沉等特性,每味食材有着不同的功效。

**体质养生 营养互补**

中医学十分重视饮食与养身保健的关系,认为合宜的饮食是安身益寿的基础。平衡膳食最大程度上保障了人体营养需要和健康生活,人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同,所以需要多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的。中医学认为人体有不同的体质,而所有的食物亦有温、凉、润、燥、补、泻的特性功效,在食物的选择上应当注意与人的体质属性相适宜,所谓“相宜者

养形,不宜者伤身”。

**“薯”我为先**

薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,薯类含有大量的维生素,有补益气力的功效。最好的食用方法是蒸食,在此基础上,可以再加点花样,例如芝士焗红薯。尤适合气虚体质,元气不足,常常感到疲乏,气短,自汗等。

**“谷”中求精**

谷类包括米、面、杂粮,小米入脾、胃、肾经,可以健脾和胃、滋阴养血,每天早晨最好喝一碗小米粥。特别适合平和和体质的养生,阴阳气血调和,体态适中,面色红润,精力充沛的人。

**血“肉”有情**

动物性食物包括畜、禽、鱼等。甲鱼可以壮阳气,补益阴虚,可以做枸杞沙苑甲鱼汤,每周喝两次,尤其适合阴虚体质的人,如形体偏瘦,口燥咽干;羊肉含有丰富的蛋白质,中医认为可以补肾壮阳、暖中祛寒,特别适合阳虚体质,阳气不足,手足不温,畏寒怕冷,阳虚的人可以每周喝一次羊肉豆

腐汤;驴肉,《日华子本草》中指出:“驴肉,解心烦,止风狂。”是改善气郁质的佳品,可以每周吃一次豆豉驴肉,尤善于气郁体质养生,气机郁滞,神情抑郁,忧虑脆弱的人。

**“豆”亦有神**

豆类包括大豆及其他干豆类,蚕豆具有很好的收敛作用,益脾健胃,可以通便消肿、利湿化滞,建议每周喝一次冬瓜蚕豆汤,适合痰湿体质,痰湿凝聚,形体肥胖,腹部肥满,口黏苔腻等;绿豆清热解毒、利水消肿,可以改善皮肤美颜、清口臭,每天喝绿豆决明子汤,能帮助身体排湿、解热。薏苡仁健脾,益胃,清热,祛湿。绿豆和薏苡仁用于湿热体质调节特别合适,面垢油光,口苦,长痘等,湿热体质的人可以薏苡仁芝麻汤,每晚临睡前饮用。

**“蔬果”舒情**

蔬菜水果类:包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,山楂有消食健胃、活血化痰的作用,可以经常吃一些用山楂做

的小零食,例如山楂梨丝。油菜能活血化痰、健脾养胃、补血益气、解毒消肿,可以经常做油菜鲜藕竹笋汤食用。山楂和油菜均能用于血瘀体质调理,血行不畅、肤色晦暗、色素沉着容易出现瘀斑。金针菇可以调节胃肠,改善过敏体质,建议每周喝一次金针菇鱼头汤,适合特禀质里的过敏体质。

**吃动平衡 因时制宜**

多吃蔬果、奶类、豆类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等,同时加强锻炼,吃和动是保持健康的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重,体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。同时自然界四时气候的变化也会对身体产生重要影响。随四时变化而调整饮食也是传统养生法中的重要内容,例如夏季暑热炎炎,阴津易伤,此时应多食甘谈清润之品,以清暑生津。

健康网

## 手脚冰凉者如何进补

天气逐渐转凉,很多人都会手脚冰凉,即使喝热水、多穿衣服,也依然暖不起来。这在女性、老人和体弱者中更为常见。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的,于是选择吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃完全会感到身体热乎乎的,手脚也不那么凉了,有些人却可能适得其反。

中医认为,手脚冰凉属“肢厥”范畴。《伤寒论》云:“凡厥者,阴阳气不相顺接,便为厥。”由此可见,肢厥是由于阴阳之气失去平衡、不能相互贯通,导致阳气不能正常布达温煦所致。而肢厥也有寒热之分,不是所有的手脚冰凉都是阳虚惹的祸,我们要辨证施治,不可盲目温补。

寒证造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、阳气衰微,寒气凝滞于经脉,致使气血运行受阻,不能达到四肢末端。因此,除了手脚发凉之外,还常常出现恶寒蜷卧、面色苍白、腹痛下利、呕吐不渴、舌苔白滑、脉微细等证。防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热

之品,其性走而不守,能通行十二经,温壮元阳,回阳救逆;干姜性热,味辛,入心、脾、胃、肺经,其性守而不走,温中散寒,助阳通脉;炙甘草既可以益气补中,治虚寒之本,也能缓和干姜、附子峻烈的药性,调和诸药。

热厥,即因为邪热深伏于身体,闭阻阳气,导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷,还常常会感到喜冷饮而恶热,伴烦渴口干、小便黄赤,舌质红,苔黄燥,洪脉大有力。通常发热在前,手足厥冷在后;厥为标,热为本,也就是真热在里,隔寒于外的真热假寒证。此时,应使用白虎汤清里透热。方中石膏性大寒,味辛、甘,擅长清热,以制阳明内盛之热,并能止渴除烦;知母性寒,味苦,质润,能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益胃,并可防止石膏和知母的大寒之性伤身,诸药配伍,便能帮助患者清热、除烦,生津止渴,邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。

生命时报

## “过午不食”养生法很伤人

“过了中午,尤其晚上就不要吃了!”在不少爱“养生”的人眼里,这种说法可谓是深入人心,但是这种做法真是坑人没商量。

最近有新闻称,一个29岁的男子,坚持5年不吃晚饭,结果胃里长出两个大溃疡。

“过午不食”的说法来自佛教,“过午不食,食欲少,能减少男女爱欲之心;能得身心轻安,让肠胃得到适当休息……”,对于僧侣们来说,每餐吃完饭后主要就是打坐修行,热量消耗少。而对于我们每天要走八九千步、大脑还需要飞速运转的人来说,吃了中午饭就再不进食,实在很不科学。

更有甚者认为这是一种很不错的减肥方法,并以身试法,北京华信医院营养科徐琳琳介绍,这种方法对身体的危害非常大,肠胃损伤是最直接的,也是危害最大的。

一般来说如果午餐按正常量吃饭的话,下午五六点钟便会觉得肚子饿。采取“过午不食”减肥方法的人,不吃

晚餐,下午和晚上的时间几乎都在饥饿中度过。饥饿时间超长,会导致胃部因为饥饿而收缩,同时胃酸持续分泌而没有食物摄入,损伤胃黏膜,很容易导致消化性溃疡的发生。而且长期不吃晚饭,还会造成营养不良,同时女性会有月经不调的表现。即使为了保证“过午不食”,很多人就会在中午吃很多,这样做也欠妥,吃多了同样会对肠胃造成伤害。

徐琳琳强调,晚上的活动量一般会比白天少一些,建议晚餐要适量,清淡为主,少吃高盐、高糖或高脂肪的食物。也要保证均衡的营养,食物种类应该包括谷薯类、肉蛋类、豆类及豆制品、蔬果类。晚餐应该吃一些容易消化的食物,所以食物烹调时应清淡,少油少盐,避免油煎、油炸、熏烤等加工方式。比如,一位年轻白领女性晚餐可以吃1份米饭(75~100克),一份清蒸鲈鱼(鲈鱼50~80克),一份香菇油菜(油菜150~200克,香菇10克),1个中等大小的桃子(约200克)。

健康时报

## 贫血者必须要补气

面色苍白、头晕眼花、唇甲色淡,出现这些贫血症状时,很多人第一反应是吃一些补血的药物,如阿胶、当归等。但是,东南大学附属中大医院中医科副主任医师朱欣佚指出,这些具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。

气与血互相转化。中医认为“气为血之帅,血为气之母”,气血同源同根,可互相转化。气能生血、行血,血可以由气转化而来,并在气的推动下乖乖地呆在血管中,源源不断地正常运行,为身体提供充足的养分和动力。同时,气是无形的,需以有形之血为载体,存在于血液中,得到血液的滋养,气旺而生血。

补血药大多难吸收。中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好地被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人,服用后不仅吸收困难,不能让珍贵的药材物尽其用,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。朱欣佚介绍,贫血患者要想正确补足体内血液还需从健脾补气入手。产后大出血产妇、外伤出血患者、术中出血量多的患者,在现代,可以通过输血将血容量快速补

上来,但在古代或没有输血条件的地方,可能就要用到大剂量的补气药物。“有形之血不能速生,无形之气所当急固”。也就是说,人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会面临吸收难题,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情,古时抢救休克患者就常用人参大补元气。还有一类慢性出血患者,如月经量多、月经淋漓不尽、慢性肾病有血尿的患者等,可用补气药制止慢性出血,继而加以补血药物调理以纠正贫血。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力;中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血的功效。四君子汤还可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。

另外常用的还有十全大补丸,其实就是八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状,再生障碍性贫血患者和肿瘤患者有时会以此药来滋补身体。专家建议贫血患者先去医院就诊,根据诊断结果在医师指导下辨证合理用药。

生命时报

## 多“甘”少“辣”防秋燥

“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”今天,我们迎来二十四节气中的“寒露”。寒露是天气转冷的象征,标志着天气由凉爽向寒冷过渡。这个时节应该如何养生呢?我们来和大家好好聊一聊。

**寒露多“甘”少“辣”防秋燥**

寒露节气前后,空气较为干燥,“秋燥”易伤人。保健专家提醒说,公众在饮食调理上应适当多食甘、淡滋润的食品,少吃或不吃辛辣烧烤食品。

“如调养不当,体会会常常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说。

如何远离“秋燥”困扰?保健专家建议,要多喝水,尤其是蜜水,同时,少吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子、石榴、香蕉等水果,既能补充人体所需水分,又可防止因“秋燥”而引起的便秘,起到润肠、养肺的作用。

此外,还应多食用芝麻、糯米、粳米、乳制品等柔润食物,同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、山药等以增强体

质。

**寒露过后 手脚发凉可喝三红汤**

天气寒冷,很多女性朋友手脚冰凉的毛病又犯了。我们给大家推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。

红豆性平,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。女性尤其适合吃红豆,因为其富含铁质,有补血的作用。红糖性温入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。红枣富含钙和铁,是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。

具体做法是,红豆250克,红枣15~20枚,红糖适量。把红豆洗净,挑出杂质,浸泡两小时。红枣洗净,去核。锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖。大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出开小火。焖到红豆熟烂,就可以喝了。 需要注意的是,三红汤含糖量较高,不适合有糖尿病的女性朋友喝,腹胀、体质燥热的人也不适合。

健康网