

暑去秋来:谨防感冒 祛湿润燥

23日迎来处暑节气,意味着即将进入气象意义上的秋天。自此炎热渐消,暑气渐止,清风送爽拂面至,暑去凉来好个秋。

处暑后天气逐渐转凉,尤其昼夜温差较大,要及时添衣谨防感冒,并注意祛湿润燥。

此外,还应忌饮食寒凉、少吹空调电扇,气温偏低会加重高血压、冠心病、中风等疾病的风险,还会引发肩周炎、颈椎病等“筋骨病”。

宜健脾祛湿润肺

今年的夏天降雨频繁,意味着入秋后湿气会加重。中医认为湿易伤脾阳。一旦脾阳受损,就会脘腹胀满、胸闷欲呕、大便稀溏等症状。

食材里加点白扁豆、炒薏苡仁等药食同源的食物。白扁豆味甘,微温能健脾化湿,可用于大便溏泻,同时应忌食贪凉冷饮、生鲜瓜果。

此外,秋天燥易伤肺,容易出现过敏性鼻炎、哮喘、气管炎、肺炎等。处暑除了要祛湿外还要润肺,秋燥不是真正的火,而是虚火,要用凉润之品,滋阴润肺。

人们经常在秋季喝的梨汤便是很好的润肺食物,一个带皮梨去核后加水800至1000毫升放在养生壶里煮水代茶饮。

在我们的认知里,西瓜是一种很甜的水果。

事实恰恰相反,西瓜的含糖量只有5%~6%,比不少人用来减肥的苹果的含糖量更低。同样的含糖量,果糖含量高的水果吃起来就会更甜;那么不甜的水果是不是含糖量就低呢?

常见水果含糖量排行榜

含糖量在4%~7%之间的水果:西瓜、草莓、白兰瓜等。

含糖量在8%~10%之间的水果:梨、柠檬、樱桃、哈密瓜、葡萄、桃子、菠萝等。

含糖量在9%~13%之间的水果:苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝等。

含糖量在14%以上的水果:柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等。

水果的正确吃法

1.控制水果摄入量

水果中的果糖会进入肝脏进行代谢,一部分会变成脂肪储存起来。时间一长,留在肝脏中的脂肪越来越多,就会形成脂肪肝,还会增加高脂血症、肥胖的风险,建议大家每天摄入200~

春困秋乏要养阴

这个时节,容易出现入睡困难而且睡眠很浅,白天感觉身体很困乏,这其实就是“春困秋乏”的表现。

人们常说,“一夏无病三分虚”,即便一个夏天没生病,但经历了苦夏的消耗之后身体也会虚三分,再遇上节气转

换时,就容易出现阴不足以敛阳失眠的表现。

中医常说春夏养阳,秋冬养阴,处暑之后真的要开始养阴。养阴的关键在于增加水分的补充也要注意清补,常用食物有山药、石斛、莲藕、银耳、百合、梨等。

食谱



鸭子

民间有处暑吃鸭子的传统。鸭肉味甘、咸、性凉,具有滋阴养胃、利水消肿的作用。乌骨鸭药用价值更大,可使结核病患者减轻潮热、咳嗽等症。老母鸭能补虚滋阴,对久病体虚者或虚劳吐血者均有补益作用。鸭子做法也五花八门,有白切鸭、柠檬鸭、烤鸭、荷叶鸭等。



梨粥

梨,味甘酸性凉,有生津润燥、清热化痰的功效,大米健脾益气,两者同煮为粥,具有益气健脾、滋阴润燥的作用,是预防秋燥的保健食品。



凉茶

此习俗自唐代以来已盛行,每当处暑期间,家家户户有煎凉茶的习惯。先去药店配制药方,然后在家煎茶备饮,意谓入秋要吃点“苦”。凉茶在清热、去火、消食、除肺热等方面颇有好处。

(本报综合《北京晚报》、《福建日报》)

不甜的水果,含糖量低?

350克新鲜水果。

2.喝果汁不等于吃水果

果汁制作过程中去掉了其中的膳食纤维和部分保健成分,其中的维生素C和抗氧化物质也受到相当不小的损失。这表明,鲜榨果汁也只是一杯“糖水”,而不是健康饮品!

与新鲜水果不同,由于果汁不需要咀嚼,在胃里的排空速度很快,在肠道中的吸收速度也很快,血糖上升也快得多,对中老年人来说尤为不利。

3.牙好就要“吃”水果

水果有“四性五味”,不同体质的人,水果要选择性地吃。

体质燥热的人可适当吃点寒凉类水果,如西瓜、雪梨、荸荠、山竹、火龙果等,可帮助减少内热。

体质虚寒的人可选择温热或甘平类水果,如苹果、樱桃、石榴、桃子、枇杷、荔枝等。

脾虚虚寒的人吃水果,也可煮熟吃、蒸熟吃,一定程度上能改变水果“生冷”的属性,但营养



成分也会随之减少。

4.不用过于讲究吃水果的时间

对健康人群来说,不需要过于讲究吃水果的时间,不管你啥时候吃水果,只要你的肠胃功能正常,对水果的吸收其实没有多大区别。

对特殊人群来说,要稍加注意:

脾胃虚寒人群:可选择早上10点后人体阳气开始生发时吃,有利于身体吸收营养。

糖尿病患者:可考虑在两餐之间吃水果,以避免餐后血糖大幅度波动。

减肥人群:可考虑在饭前吃水果,这在一定程度上能增加饱腹感,有助减少其他食物的摄入

处暑后,祛乏需调整作息



处暑祛乏需调整作息

处暑后人们往往容易感到一种说不出的疲乏,也就是常说的“秋乏”。调整好起居作息可让人远离秋乏。首要的是晚上增加睡眠一小时,另一方面要保证有质量的午睡,以养精神。

量。

服药人群:如果近期需要服用药物,服药前后1~2小时内最好先别吃水果,以免影响药效。

5.空腹吃水果因人而异

胃酸过多、消化不良、有肠胃疾病的人不宜空腹吃;如果消化功能好,胃酸分泌正常,空腹吃点水果没什么大问题。

提醒:空腹时应避免吃柿子、山楂等单宁、胶质含量较高的水果,以免引起肠胃不适,严重时可能造成胃结石、胃溃疡、胃出血等。

6.食用量要节制

中医认为“五果为助”,水果无论生吃还是熟食都不可贪多,成年人每天的水果摄入量在200~350克,基本就足够了,应避免进食过多,加重脾胃负担。

如果发现吃了水果,肠胃出现不适,那么再一次吃水果时,就要做出调整。

提醒

水果应该吃,而不应该“喝”,最好的饮料是白开水。

(综合环球时报、丁香医生、养生杂志、养生中国)