

# 立秋之后饮食要“增酸”

8月7日,将要立秋。立秋一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋后虽然一时暑气难消,还有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。在饮食上,人们该注意什么呢?



立秋后,在饮食上要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过盛肺气之侵入。下列食品可供选择:苹果、葡萄、杨桃、柚子、柠檬、山楂。秋季的饮食有以下禁忌:

## 1. 不要暴饮暴食

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。

摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

## 2. 少吃刺激食品

秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒等。另外,还要避免各种湿热之

气积蓄,凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

## 3. 饮食不要过于生冷

由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

## 4. 应忌过燥的食物

中医学认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,比如一些煎炸类的食物。 综合人民网、健康网

# 晨起喝淡盐水有助改善便秘

市民杨阿姨最近发现,12岁的儿子出现便秘的情况,带儿子就医后,按照医生的建议,她让儿子每天早上喝一杯淡盐水。随后,儿子的便秘症状得到明显改善。杨阿姨欣喜地说:“好神奇,喝点盐水就好很多了。”对此,营养专家表示,晨起喝温开水有益健康,便秘患者晨起适宜适当补充淡盐水。

武警广东省总队医院营养科主任曾晶介绍,多数市民都听说过早晨喝白开水的说法,但对其中的道理知之甚少。起床后喝温开水对人体健康有直接的良好影响,因为经过一夜的睡眠,机体很缺水,需要补水;同

时,人体睡眠时各个部位在排毒,到了早上喝温开水后,排毒物质以水为载体被排出了体外,这样促进了肾功能的循环。

对于有便秘症状的市民来说,温开水就应该换成淡盐水。曾晶介绍,“盐有清火消毒的作用,养成每天喝淡盐水的习惯,对改善便秘有直接效果。”不过,健康群体晨起只需要喝温开水,切勿盲目补充盐水,“我们喝水的目的是促进胃肠蠕动,但如果喝太多盐水,身体内的钠过多,反而不利于健康。”早上喝淡盐水也不适合心脑血管患者,因为水里的盐分有让血压升高的风险。 据健康网



俗话说,“食不厌精”,但从营养的角度来说,菜并不是切得越细碎越好。因为切得块越小,其表面积越大,接触空气和热锅的可能性越大,那么营养素损失得也越厉害。

## 菜不是切得越细碎越好

还会有一些营养物质随着蔬菜汁液而流失。而且,有人习惯提前切好备菜,但这样会造成一些容易氧化的维生素,比如维生素C、维生素E以及B族维生素丢失。因此,菜最好是现切现炒,现炒现吃。

不少人图方便,会先把菜切好再一起洗,但这样做,菜里所含B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里,造成损失。很多人切完土豆丝、茄子丝后直接就浸泡在水中,这样做虽能避免变色,但大量的营养素也悄悄流失了。而且,蔬菜切好后再冲洗,表面的农药残留和泥土很容易进入断面。

正确的做法是先仔细清洗蔬菜,并尽量将水分控干后再切。另外,蒸饭前淘米,也不要反复搓洗,不然其中的B族维生素也会大量损失。

据《生命时报》

## 食新知

### 嚼生姜片止嗝快

多数人都有这样的经历,吃完饭后开始接二连三地打嗝,一打半个小时不能完全止住,其实通过食疗也能对止嗝起到一定的效果。其中,最简单的就是嚼生姜片。

取一片放入口中细细咀嚼,边嚼边咽姜汁。待姜汁嚼尽,将姜渣吐出,另换一片。一般嚼3-5片就可以了。需要注意的是,口舌生疮及咽喉炎患者不宜使用。

吃不惯生姜味道的人群,还可以选择生姜蜂蜜汁。将生姜汁和蜂蜜放入杯中,调匀即可。一次饮尽,止嗝后再服用一次。

据家庭医生在线

### 西瓜皮泡茶可解暑

西瓜味甘甜,有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,但糖尿病人不宜多食。

>>>西瓜绿豆饮

材料:绿豆100克,西瓜皮500克,陈皮1角,冰糖适量。

做法:绿豆、陈皮加水1500毫升,煮至绿豆开花,加西瓜皮再煮10分钟,加入冰糖即可饮用。

功效:清热解暑,生津止渴。

>>>洋参瓜枣茶

材料:新鲜西瓜皮100克,大枣3枚,白扁豆30克,西洋参10克。

做法:共煎汤,每日当茶饮。

功效:生津、止渴、解暑。

据《广州日报》

## ◎ 玉米颜色不同营养不同 ◎

眼下正是玉米大量上市的季节,好吃又营养的玉米一上市就受到不少“吃货”的青睐,但是五颜六色的玉米你真的懂它们的营养和吃法吗?

玉米的品种中糯玉米、甜玉米、老玉米是市场上最常见的,还有白的、紫的、黄的,哪种玉米的营养价值高呢?

不同颜色的玉米,保健功能略有不同,因为他们所含的色素品种不一样。

与白色玉米相比,紫玉米中多了花青素,因而有抗氧化、防衰老的作用。黄色玉米含有胡萝卜素和玉米黄素,对维持视力健康有好处,现在更是有一种水果型的甜玉米,它含糖量高,淀粉含量低,汁多味甜,可以直接入口生吃的。

据新浪网

# 四款除湿汤帮你雨季轻松祛湿

夏日雷雨天气往往将人们的身体、情绪都弄得烦躁不安。这就是“湿热”在作祟。湿热的表现是肢体沉重、发热,多在午后明显,并不因出汗而减轻。此时要注意在饮食上趋利避害。

这里推荐四款除湿汤:

### (1)山药茨实薏米汤

功效:此汤有健脾醒胃、去湿抗疲劳作用,对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

材料:每次可选用怀山药15克,茨实15克,炒薏米15克,炒扁豆15克,北芪12克,白术10克,猪排骨200克。

做法:先用水浸泡怀山药,以去掉硫磺之味。扁豆、薏米用锅炒至微黄,猪排骨洗净血污并斩件,茨实、北芪、白术用清水洗净,然后将全部用料放进汤煲内,用中火煲1个半小时,调味即可。

### (2)莲子芡实炒扁豆煲兔肉

功效:健脾祛湿。

材料:莲子50克,芡实、炒扁豆各40克(中药店有售),兔肉400克,生姜3片。

做法:莲子、芡实、炒扁豆分别洗净,稍浸泡;兔肉洗净,切块,置沸水中稍滚片刻,再洗净。一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2500毫升,武火煲沸后,改为文火煲约2小时,调入适量

食盐、油便可。

### (3)三花薏米炒扁豆瘦肉汤

功效:清热祛湿、解脾虚湿困。

材料:木棉花20克,鸡蛋花、槐花各2克,薏米、扁豆各30克,陈皮1/4个,猪瘦肉400克,生姜2片。

做法:各配料洗净,稍浸泡,陈皮去瓢,猪瘦肉洗净,整块不用刀切。一起与生姜放进煲内,加入清水2500毫升(10碗量),武火煲沸后,改为文火煲2小时,调入适量食盐便可。

### (4)清热祛湿沙葛猪骨汤

功效:清热祛湿,健脾开胃。

材料:沙葛500克,猪扇骨500克,眉豆50克,赤小豆50克,扁豆50克,蜜枣2个,姜2片,水10碗。

做法:赤小豆、眉豆、扁豆洗净,浸泡1-2小时;猪扇骨斩大件,洗净,余水捞起;沙葛洗净,去皮,去筋,切块;煮沸清水,放入所有材料,大火煮20分钟,转小火煲一个小时,下盐调味即可食用。

以上是为大家推荐的除湿汤,湿气过重可以尝试一下。

据《南方都市报》



江苏省广播电视总台(集团)旗下成员机构



好享购物 品质生活

# 打开电视 看好享购物

# 江苏广电·品质优选!

■好享购物官方网站: [www.hao24.com](http://www.hao24.com)

■订购电话: 400-800-5678

