

秋季最该吃的 五种食物

每变换一个季节,人们都很关注这个季节适合吃什么。由于秋天天气干燥,人们容易上火,所以秋天要有针对性地多吃些富含维生素和高膳食纤维,并能够败火的蔬菜、瓜果。

西红柿

之所以西红柿排在第一位,是因为西红柿不但能保护健康,防病,抗癌,还有一条女性非常关注的,就是美白防晒、抗衰老。

虽然现在许多地方已经很凉爽了,但秋天的阳光却更为毒辣,比夏季更容易把人晒伤、晒黑。很多人会选择涂防晒霜来减少紫外线对皮肤的伤害,其实,番茄的特殊成分番茄红素就有这样的作用,可以丝毫不夸张地称它为天然防晒霜。

番茄红素还是一种抗氧化剂,它可以清除紫外线产生的干扰细胞功能的自由基。

一项长达六年的研究结果表明,常吃西红柿或配有西红柿的食物,有助于预防癌症。如果每周吃4次西红柿,患前列腺癌的可能性减少20%;每周吃10次西红柿则可能降低50%。

西红柿对于预防消化道肿瘤效果也是不错的,有研究证明经常吃番茄可使此类肿瘤的发病率下降40%至50%。这是因为,西红柿中丰富的番茄红素是一种抗氧化剂,是目前已知最强、最有效的抗氧化活性物质。抗氧化能力是胡萝卜素的2至3倍。

秋天的西红柿可以说是成熟度最好的,基本不含催熟剂和一些激素类药物,番茄红素也是最为丰富的,但在选择时记得按照颜色来挑选。越红的,富含番茄红素越多,橙色的,番茄红素虽然少了点,但胡萝卜素的含量高一些。番茄红素属于脂溶性维生素,所以更亲于油脂,加油炒吃,做西红柿鸡蛋汤等效果更好。

菠菜

秋季,人们不仅要防止皮肤干燥,由于秋天的阳光更毒辣,气候干燥,人的眼睛特别容易疲劳、干涩,这就需要补充营养物质,特别是维生素A和多种B族维生素,而眼睛受到紫外线照射和电脑辐射之后容易衰老,又需要叶黄素和玉米黄素这类保健成分来帮助视网膜抗氧化。

如果这些营养素不够,眼睛就容易干涩、胀痛、疲劳,甚至提前衰老。而菠菜就是叶黄素的最佳来源之一,叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。

绿叶蔬菜还是维生素B₂和β-胡萝卜素的重要来源。维生素B₂充足的时候,眼睛就不会布满血丝了;而β-胡萝卜素在体内转变成维生素A,可以预防“干眼病”等症状。

不少营养师只知道鸡蛋黄富含维生素B₂,胡萝卜和南瓜富含β-胡萝卜素,那可是有点out了。其实,如果按照干重来

比较,青菜中的维生素B₂含量比肉蛋还要高,而β-胡萝卜素含量比南瓜还要高!

秋天的菠菜也是含有营养成分最多的。经常去买菜的朋友会发现,秋天的菠菜颜色更绿,看起来更厚实,这是因为秋天的菠菜接受日照的时间更长、更充分,其中所含的叶黄素、叶绿素等对人体有健康作用的营养物质也就更为丰富。

藕

秋季是莲藕丰收的时节。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质、各种维生素和矿物质的含量也很丰富。

生藕性寒,有清热除烦的作用,特别适合因血热而长痘痘的人食用。煮熟后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。

藕段间的藕节更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能帮助人们改善气色。

蜂蜜

还有一种食物最适合秋季,那就是蜂蜜。

蜂蜜所含的营养成分特别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙、铜、锰、磷、钾等。另外,蜂蜜中含有淀粉酶、脂肪酶、转化酶等,是食物中含酶最多的一种,而酶是帮助人体消化、吸收和一系列物质代谢及化学变化的促进物。

在秋天经常服用蜂蜜,不仅对很多疾病的预防和治疗有帮助,而且还可以防止秋燥对人体造成伤害,起到润肺、养肺的作用。

另外,因为蜂蜜中的主要成分是葡萄糖和果糖,非常易于人体消化与吸收,果糖不会把多余的糖变成脂肪积蓄在体内,蜂蜜的各类微量元素与酶类,对人体的消化代谢系统起到很好的调节作用,所以不必担心发胖。

冬枣

在秋天人们很容易出现便秘,而清除宿便、帮助缓解便秘最简单的办法就是食用冬枣。当然,除了帮助缓解便秘,吃冬枣还有许多好处。

很多人都知道,吃冬枣可以养颜美容。这不仅是因为冬枣富含让女性肤色红润必不可少的铁,更重要的是冬枣含有非常多的维生素C,高达352mg/100g,是苹果维生素C含量的70倍,梨的100倍,金丝小枣的20倍。而维生素C是强力的抗氧化剂,是对抗自由基、对抗衰老的最好武器,另外维生素C可以还原黑色素及抑制黑色素产生,可以淡化已形成的斑点及色素沉着,也可以改善皮肤色泽。

(赵英敏)

秋季进补的 七大误区

秋季适当进补,不仅是恢复和调节人体各脏器功能的最佳时机,而且也为冬季的来临奠定物质基础,对恢复体力、提高抗病能力都有重要的意义。但进补要讲科学,否则很容易步入误区。

进入秋季后,人们的胃口随着气温的下降逐渐好转起来,再加上许多地方都有“贴秋膘”的习俗,因此,一到秋天,许多人就张罗着吃各种各样的食物进补了。

秋季适当进补,可以恢复和调节人体各脏器功能,对恢复体力、提高抗病能力、减轻宿疾都有重要的意义。但进补要讲科学,否则很容易步入误区。

误区一:越贵越好

一些人以为补品越贵越好,不惜花高价买燕窝、鱼翅之类的保健食品。其实这些东西进补功效未必就好,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有十分值得重视的食疗价值。

进补不要以贵贱分高低,关键是看自身哪项功能较差,再根据体质选择相应补品,尤其是老年人,更应以实用为进补原则。

误区二:多多益善

任何补药服用过量都有害,“多吃补药,有病治病,无病强身”的说法是很不科学的。过量进补

会加重脾胃、肝脏负担。夏季人们常吃冷饮,多有脾胃功能减弱的现象。入秋即大量进补,会骤然加重脾胃及肝脏的负担,使长期处于疲弱的消化器官难以承受,导致消化系统功能紊乱。如过量服用参茸类补品还可引起腹胀、不思饮食等副作用。

误区三:虚实不分

进补要先分清自身体质,中医的治疗原则是虚者进补,不是虚症病人不宜进补。即使是虚证,也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之分,人体器官又有心虚、肺虚、肝虚、脾虚、肾虚等不同,进补前最好先向专业医生咨询,结合各种补药的性能特点,对症施用。如热性体质者就不适合服用人参、鹿茸、海马等温热性的药物。

误区四:以药代食

药补不如食补,重药物轻食物的做法是不科学的,许多食物也是很好的滋补品。如多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、芝

麻、花生、红枣、扁豆等也是进补的佳品。

误区六:凡补必肉

夏季过后,脾胃尚未完全恢复到正常功能,因此过于油腻的食物不易消化吸收。另外,肉类消化过程中的某些“副产品”,过多的脂肪、糖类往往是心脑血管病等老年常见病、多发病的病因。但饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。

所以,秋冬季在适当食用牛肉、羊肉进补的同时,不应忽视蔬菜和水果,它们可以为人体提供多种维生素和微量元素。

误区七:重“进”轻“出”

近年来有营养专家提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。否则食物代谢后产生的有毒物质不能及时排出体外,对身体会产生更大的危害。

据《生命时报》

莴笋菜花汤

将莴笋切片,叶子切成小段,菜花瓣成小朵,鸡胸肉切成小薄片,用水淀粉、微量盐和味精拌匀,水烧开后,将姜末、肉片先放入开水锅中,半

分钟后放入备好的莴笋和菜花,再煮3分钟,可根据喜好掌握蔬菜的软硬程度。再加入适量盐和鸡精,即可出锅食用。
疗效:咳嗽、平咳。

生菜苦瓜沙拉

选用生菜、小萝卜、苦瓜、小红辣椒、绿豆;将绿豆泡一个晚上,然后煮熟,把水倒掉,再焖一会儿;趁热用1大勺香油和少许食盐拌匀,放置10分钟;之后将生菜、苦瓜、小萝卜、小红辣椒切

成方便吃的尺寸;各种材料混在一起,加入适量白糖、1小匙熟芝麻、少许食醋拌匀,即可食用。
疗效:增加免疫细胞的活性,清除体内毒素,帮助排毒。

番茄菠菜汁

番茄洗净,用热水烫后,将皮去掉,然后捣烂挤汁,取汁;菠菜洗净,并切碎,用榨汁机榨汁,取汁;两汁混合搅匀,煮熟,即可服用。

疗效:能生津止渴、凉血养肝、清热解毒。
据《新民晚报》

秋季健康食谱推荐>>>

生菜苦瓜沙拉 助排毒

