



# 秋季健康食物状元排行榜

最佳吃法: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。很多地方都有“咬春”、“吃秋”的说法。时下,深秋将至,我们最



该吃的是什么?介绍秋季食物榜上的“各类食物状元”。

第一菜:莲藕

**上榜理由:**  
民间早有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法。秋令时节,正是鲜藕上市之时。此时天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。莲藕,毫无疑问地成为时下的“当家菜”。

鲜藕除了含有大量的

碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。

**最好搭配:**  
黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

**第一坚果:花生**

**上榜理由:**

秋季果实丰收,这其中,最具明星气质的当属有“长寿果”之称的花生。“常吃花生能长寿”,花生仁中含蛋白质高达26%左右,相当于小麦的两倍,且容易被人体吸收利用,含脂肪达40%,其中不饱和脂肪酸占80%以上。花生的营养价值比粮食高,可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为,花生性平,

味甘,入脾、肺经,可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

**最好搭配:**

红枣。搭配红枣,能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

(本报综合)

## 一天吃几顿饭 最有益于健康

少吃多餐是流传很广的饮食建议之一。40多年来无数研究证明了这一饮食习惯的好处,但是对动物的最新研究有可能推翻这一观点。对动物的最新研究显示,每日两餐有助于实验室动物的身体健康,延长它们的寿命。

西班牙《数码报》报道说,对老鼠的实验显示,每天限制食量、减少进餐次数和节食可以预防某些疾病发生并延长老鼠的寿命。

采用上述饮食方式,实验鼠对动物形式的阿尔茨海默氏症、帕金森症和心肌梗塞等心血管疾病显示出更强的抵抗力,抗压能力也得到了增强。

美国巴尔的摩老年病研究中心和神经科学实验室的一项研究证明,减少实验鼠的食量

和间歇性禁食可以刺激老鼠大脑中BDNF物质(脑源性神经营养因子)含量的增加。根据研究,BDNF可以提高神经细胞对自然衰老的抵抗力,增强伤病恢复能力。

最近公布的对健康成人减少进餐次数但不减少热量、维生素和矿物质摄入量的饮食习惯研究结果显示,这样的饮食习惯没有使心脏病发作频率和血液中大部分健康参数发生明显变化。但是如果一天只吃一顿饭,人体内脂肪含量会明显减少,脾气变坏,血压和血液中总胆固醇含量上升。

科学家认为,关于每日进餐次数如何影响身体健康还需要进一步研究,因此他们建议人们保持现有的每天进餐四五次的饮食习惯。

### 快乐厨房

#### 怎么煮饺子不容易破皮

水烧开后放进适量的盐,待盐溶解后,把饺子下到锅里,再盖上锅盖,不用翻动,不用点凉水,直到煮熟。这样煮出的饺子,不粘皮,不沾锅,剩在锅中的饺子也不会发生粘连。

### 营养小绝招

火锅好拍档 呵护肠胃更健康

## 营养师教你不上火吃法

秋冬季节,和家人、朋友围座热腾腾的火锅,可以任意“打捞”自己喜欢的美味,很是温暖。不过,同许多受人追捧的美食一样,火锅背后也隐藏了不少健康隐患。到底什么样的火锅食物是可以让你放心食用的?吃火锅搭配怎样的饮品才健康?怎样吃才能不上火?今天,让营养师陪您吃火锅,享受健康美食生活!

**绿灯食物:放心吃不必刻意控制数量**

莲藕、土豆、红薯、山药等块茎类蔬菜含有一定的淀粉,能在涮锅的同时弥补碳水化合物的不足,替代主食,美味又营养。

笋片、各种蘑菇、木耳、冬瓜、白萝卜等含有丰富的膳食纤维,热量非



常低,对于控制血脂有好处。蘑菇还含有大量氨基酸,能让锅底越涮越鲜。

各种绿叶蔬菜营养价值极高,热量低而富含抗氧化成分。不过,绿叶蔬菜久煮会增加亚硝酸盐,还会粘附脂肪,因此宜早涮、快吃,不要等到涮锅快结束的时候再涮。

**火锅好拍档—泰山原浆啤酒**

秋冬季节,人体内营养成分流失,容易肠胃虚寒。所以很多市民外出就餐选择火锅,一是驱寒,二是进补。但是也有部分人群因为火锅吃多了引起上火、口腔溃疡、肠胃不适等症状,而泰山原浆啤酒富含酵母的营养特点与火锅搭配组合悄然在泰安兴起,让市民远离吃火锅上火的难题!

泰山原浆啤酒采用不过滤独特的酿造工艺,富含了大量酵母,最大限度保留营养物质,在质量、营养和新颖度方面都优越于普通啤酒。丰富的营养物质正好补充了秋冬季人体所缺失的一些营养成分,是秋冬季呵

护肠胃的最佳饮品,所以原浆啤酒也就成了啤酒界最时尚的健康饮品,这也正是众多市民喜欢泰山原浆啤酒的理由。

**黄灯食物:适量吃但要控制数量**

**肉类**  
肥牛、肥羊等肉类,美味且是涮锅的主力。但



是含有大量的脂肪和蛋白质,涮锅时虽要尽兴,但最好能限制在150克以下,慢性病人则限制在75克以下,可以选择其中肥肉较少的品种。高血压和高血脂患者最好能少吃或不吃,改为鸡肉、鱼肉、海鲜、豆制品和蔬菜等。

**海鲜类**  
各种海鲜类,脂肪含量低,蛋白质丰富,矿物质

含量较高。但它们也有缺点,含有较多的胆固醇,可能增加肝脏和肾脏的负担,增加解毒排毒的压力,因此不宜一次食用过多。

**粉条、粉丝**  
粉条和粉丝可以帮助补充碳水化合物,也有爽口的口感和较好的饱感。不过,其中也可能含有一些你并不想要的添加剂,比如明矾,以及漂白剂。所以,颜色太白、口感太筋、久煮不化的粉丝要十分小心。

**红灯食物:某些慢性病人慎食**

**肥肝、肥肠、骨髓**  
这些内脏材料的营养价值较高,但胆固醇、脂肪和嘌呤含量也较高。对心脏病、高血脂患者不利,而那些身体瘦弱的人则不必顾虑。



泰山啤酒 TAISHAN

秋冬季 不冷藏 呵护肠胃 更健康!

第一时间 醇厚新鲜

ORIGINAL 泰山原浆啤酒 第一时间 醇厚新鲜 净含量:720ml