

过去有句老话:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”营养专家表示,秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是不能“多食”和“夜间勿食”。根据中医理论,生姜辛温无毒,归五脏,益脾胃,除风邪寒热,伤寒头痛鼻塞,咳逆上气,止呕吐,去痰下气,散烦闷等等。

# 细数秋季滋养 三大误区

## 误区一:秋不食姜

根据中医理论,生姜辛温无毒,归五脏,益脾胃,除风邪寒热,伤寒头痛鼻塞,咳逆上气,止呕吐,去痰下气,散烦闷等等。

然而,生姜的好处虽然多,吃起来也有不少讲究,季节和时间就是其中之一。由于生姜属辛辣之品,属于热性,又在烹饪中失去了不少水分,食后容易上火。秋天气候干燥,燥气伤肺,再加上吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。所谓“夜不食姜”,则主要是因为生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,日久出现“上火”的症状。

不过,这个问题需要辩证对待,当有病需要用姜时应照常服用,如秋季治风寒咳嗽经常用姜。另外,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要一次吃太多。

## 误区二:秋瓜坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的,但进入秋天后如果吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症。这主要是因为,夏天大量食瓜已经让人的脾胃处于虚弱状态,加之天气转凉,吃多了阴寒性质的瓜果肠胃会不舒服。老人、小孩以及胃肠功能不好的特殊人群尤其要注意。“秋瓜坏肚”,在秋天里瓜类水果要少吃,但并不是说完全不能吃,只要不过量,不会

对人体造成大的损害。

## 误区三:贴秋膘

立秋之后,民间素有“贴秋膘”一说,以补偿入夏以来的亏空,其中首选吃肉,“以肉贴膘”,所以叫“贴秋膘”。

但贴秋膘也要讲究科学搭配。经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加脾胃负担,导致消化器官功能紊乱。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后。

除此之外,贴秋膘也要分人。天气转凉,人们食欲大增,饮食会不知不觉地过量。这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥。

(王娇 整理)



## “2012日照特色餐饮名店” 上榜品牌

### 莒县任记全羊日照总店

任记全羊总店经营已经有40多年的历史



羊肉食疗作用:

羊肉味甘、性温、入脾、胃、肾、心经、温补脾胃,用于治疗脾胃阴虚,所致的腰膝,酸软冷痛,阳痿等症、补血浸经,用于产后虚经寒所致的腹痛。传统中医有“人参补气,羊肉补形”之论。对提高人体体质及抗病能力十分有益。俗话说:“冬吃羊肉赛人参、春夏秋食,亦强身。”

温馨提示:对于忙于政务和商务应酬的人来说:“早起喝上一碗至纯的羊肉汤,有助于醒酒、养胃、强身体、滋补壮阳、延年益寿。”

#### 本店承诺

(诚信经营、以诚待人、不求做大、只求做好、感谢有你,一路相伴)  
(不使用任何色素添加剂),为你理想的健康护航

酒醉一夜伤 任记一碗汤 百年老店香 保君身健康

中华营养膳食特色餐饮名店诚招各市、区、县、镇加盟商,诚招有志之士加入,

可实际来日照考察,当面传授技术,包教包会,在任何城市包你年收入30万——100万

加盟地址:东港区艳阳路聚顺德西50米路北六村河畔小区沿街9号

加盟电话:13475634398 单经理

金隆山

烤肉美食中心

JINLONGSHAN KAOYOU MEISHIHEZHONGXIN



#### 烤肉区:

肥牛、培根、精品五花、草原野鸭、牛舌、肩峰、三角肉、孜然羊肉、秘制牛肉、翅中、鸡脆骨、梅汁烤肉、鸡排、大虾、鱿鱼等六十余种精美烤肉

#### 凉菜区:

白切鸡、红油耳片、泡椒鸡冠、富贵金钱肚、手剥笋、爽口时蔬等五十余种精美凉菜

#### 西点区:

覆盆子慕斯、德国黑森林、芒果慕斯、杏仁派栗子蛋糕、日式抹茶、水晶果冻等三十余种精美西点

#### 特色小吃区

翅捞饭、烧烤黄鱼、滋补野山龟汤、龙虾煲汤、美式比萨、铁板鳕鱼、鱼翅海鲜饺、蟹籽烧麦、石锅拌饭、朝鲜冷面、日式寿司等几十余种精美小吃

#### 水果区:

火龙果、木瓜、哈密瓜等各种时令及热带水果

#### 酒水、饮料区:

啤酒、白酒、红酒、可乐、咖啡、冰激凌、鲜榨果汁等无限畅饮

地址:日照市枣庄路与泰安路交汇处(市医院北门东50米)

就餐电话:0633-7783555

## 重庆川味香

#### 本店招牌菜



重庆川味香

订餐热线:18206339697

真正的四川人,地道的四川菜,  
让您吃的巴适,安逸!!!

地址:烟台路和五莲路交汇处(广电大厦北100米)

订餐电话:18206339697

电话:18206339697 地址:烟台路与五莲路交汇处(广电大厦北100米)