



# 初秋巧补才健康

□本刊综合

夏季整日高温,让人没有胃口,吃得很少,很多人还会大量食用冰激凌、凉啤酒等,脾胃变得日益虚弱。秋季的到来,人的胃口和精神的转好,使秋季成了最佳进补季节。

**调理脾胃 滋阴润燥**

经过夏季后,脾胃尚未完全恢复到正常功能,过于油腻的食品不易消化吸收。另外,体内过多的脂类、糖类物质堆积可能诱发心脑血管疾病。因此,在适当食用牛羊肉进补的同时,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。

秋季饮食宜多吃滋阴润燥的食物。如银耳、芝麻、乌骨鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜等,能防止秋燥伤身;奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜多吃,这些食物含有丰富的碳水化合物、蛋白质及多种维生素,是很好的进补品;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。

**秋膘可贴 鱼虾可期**

在秋季适当“贴秋膘”确实有助于恢复体力。但是肉类若吃得过多,对胃肠功能比较弱的人来说,常常不堪重负。摄入过多脂肪,对于肥胖者和需要控制体重的人显然是不适合。

“贴秋膘”应根据个人身体状况进行,因此不妨在荤菜的搭配上侧重鱼虾等海鲜产品,鱼类产品味道鲜美,营养价值高,所含的蛋白质含量

高,同时脂肪含量低。对于女性来说是优质的营养食物,而且消化率非常高。而且鱼肉中的胆固醇含量较低,多吃新鲜的鱼还能有效预防心血管疾病。

**老人进补 适宜温润**

老年人秋季进补,可适当多吃些辛酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬,特别是白萝卜、胡萝卜,但也不可吃得太饱,以免造成肠胃积滞。要注意多吃一些清润、温润为主的食物,如芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样,其中藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻、蜂蜜等,都是此时调养佐餐的佳品。人参、燕窝等高档的滋补品并非适合所有的进补者。每种进补品都有一定的对象和适应症,应以实用有效为滋补原则,缺啥补啥。

**如若补过 吃点清淡**

秋季进补可以恢复体力,提高人体抗病能力,但补过头了也不是好事,甚至会适得其反。很多人天一转凉就开始吃牛肉、羊肉、药炖排骨、十全大补汤等滋补品,吃这些不但不能达到恢复体力的目的,反而会使那些燥热体质的人出现口干、舌燥、便秘等症状。因为这些食物多属燥热性,若不加节制地食用,会有反效果出现。尤其是有慢性疾病的患者,更要注意避免出现越补越重的情况。一旦出现这种情况,就要立即停止进补,并要多吃蔬菜和水果,也可以喝点清淡的粥类来缓解。

俗话说“入秋无病三分虚”,又说“秋季进补,冬令打虎”……秋季,气温适宜,令人胃口大开,因此,很多人将秋季当作滋补的绝好季节。不过,秋季干燥,在滋补的时候,要学会“巧补”,做到养生与滋补相得益彰,才会既营养又健康。



Sheraton

JINAN HOTEL  
济南喜来登酒店



扫描二维码在线购买  
读者专享八五折优惠

济南喜来登酒店  
济南市历下区龙奥北路8号  
(0531) 8162 9999 转市场销售部

多买多获。  
盛宴自助餐厅用餐抵用券,  
相应数量的济南喜来登酒店  
购买任意数量礼盒,均可获赠

济南喜来登酒店特推出多款月饼礼盒,  
人民币188元/盒起,  
礼盒可为企业量身定制。

济南喜来登酒店  
月饼礼盒浓情上市

