

西瓜是很好的清热消暑水果,适合夏季食用。可立秋后,经过一个暑热的长夏,人们的身体消耗很大,特别是一些中老年人大多脾胃虚寒,要少吃西瓜等过于寒凉的水果,以免伤及脾胃,引起腹泻。

其实入秋后,伴随而来的将会是身体的干燥,人们在秋天常常会感到鼻、咽干燥不适,下面几种香甜可口的水果,立秋后可以多食用。记者 李显文 整理

## 立秋后少吃西瓜 这些水果最养人!



### 葡萄

葡萄全身都是宝,尤其是葡萄籽中富含的花青素,其抗氧化的功效比维生素C高出18倍之多。葡萄还富含矿物质和类黄酮,可抗衰老,并清除体内自由基,防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。

#### 如何吃?

最好是食用前充分清洗干净,连皮带籽一起吃下。葡萄生食能滋阴除烦,捣汁加熟蜜浓煎收膏,开水冲服,治疗烦热口渴尤佳。经常食用,对神经衰弱和过度疲劳均有补益。葡萄制干后,铁和糖的含量相对增加,是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

### 香蕉



欧洲人因为它能解除忧愁而称它为“快乐水果”,因为香蕉所含的泛酸等成分是人体的“开心激素”,能够减轻压力,解除忧愁,香蕉还含有称为“智慧之盐”的磷,因此,秋季食用香蕉可缓解悲秋的情绪。

#### 如何吃?

加热了吃,口感更好。可以把香蕉切块蒸制,或其他水果煮汤喝。民间验方有用香蕉炖冰糖,治久咳。

### 秋梨

梨因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”,具有清热解暑、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效,还可帮助消化、促进食欲,并有良好的解热利尿作用。



#### 如何吃?

吃梨别扔掉梨籽!梨籽含有硼,硼充足时,记忆力、注意力、心智敏锐度会提高。

梨可生食、榨汁、炖煮或熬膏,对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

### 猕猴桃

猕猴桃含有血清促进素,可以帮助我们稳定情绪、镇静心情。其丰富的膳食纤维还能够促进心脏健康、帮助消化。



#### 如何吃?

猕猴桃的成熟需几天时间,可将猕猴桃与香蕉、苹果放一起,然后将食物袋密封、绑紧,这样,苹果、香蕉等水果散发出的天然催熟气体“乙烯”就会促进它变软变甜。

### 柠檬



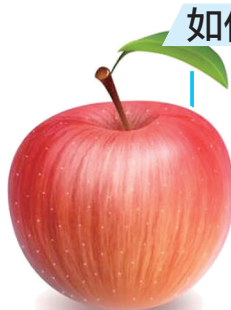
柠檬有着“柠檬酸仓库”的美誉,除了含有大量的柠檬酸外,还有烟酸和有机酸,有很好的杀菌作用。此外,就是它卓越的美肤功效,它含有丰富的维生素C,可美白肌肤。

#### 如何吃?

柠檬的味道极酸,不宜直接食用,可用其配菜、榨汁或者泡水喝。多食用柠檬能抑制色斑、促进新陈代谢、美白淡斑,令肌肤紧致有光泽。

### 苹果

苹果性味甘凉,具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效,被称为心血管的健康保护神,多食用可以改善呼吸系统及肺的功能。工作紧张之余闻苹果的清香,还能提神醒脑、缓解紧张的情绪。



#### 如何吃?

可以把苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后不仅能吸收细菌和毒素,而且还有收敛、止泻的功效,并且更易消化。可将苹果带皮切成小片,放入小碗中隔水蒸5分钟即可。