

# TOP 养生 | 越吃越健康

## 法则 多酸少辣、多清淡少油腻

要做好中秋团圆饭,首先要了解秋季的饮食宜忌。秋季饮食的总原则,是多酸少辛,也就是多吃酸味食物,少吃辛辣口味的食物。

“当出现干燥不适状况时,可适当吃些滋阴润肺的水果与绿叶蔬菜,多补充些水分和水溶性维生素。大鱼大肉等容易生火的食物要少吃,饮食结构以清淡为主。”河南中医学院三

附院消化内科主任医师孙玉信说,吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等燥热食物时要适量,以防止燥热上火。

另外,还要特别注意饮食卫生,如果吃了不干净的食物很容易引起腹泻、痢疾等,特别是老人、小孩、体弱者更需注意。中秋佳节团圆饭总体原则就是要做到:多酸少辣、多清淡少油腻。

## 提醒 八月半吃吃南瓜烧米饭

中秋宴全家团圆,少不了大鱼大肉,吃些南瓜可增强饱腹感,减少脂肪的摄入。南瓜在秋季成熟,富含膳食纤维、β-胡萝卜素,有减缓血糖升高、降低血脂、防止便秘的功效。此外,秋季干燥,多吃南瓜,还可滋润肌肤。

南瓜除了直接蒸着吃外,还可以做成南瓜饭、南瓜饼、南瓜羹。

南瓜饭香甜润滑,粗细粮搭配,更有助于人体对营养的吸收,特别是南瓜中的β-胡萝卜素是一种脂溶性物质,用油炒南瓜,可促进人体对其的吸收。β-胡萝卜素是一种抗氧化剂,具有解毒作用,是维护人体健康不可缺少的营养素,在抗癌、预防心血管疾病方面有显著功效。

## 推荐 月到中秋桂花香

中秋夜,人们观赏圆圆的明月,闻着阵阵桂花香,别有一番情趣。桂花不仅可供观赏,而且还有食用价值。在中秋食用桂花的习俗相当久远。

从中医上讲,桂花药用价值高。因此将桂花入菜,不仅能增香的作用,还能暖胃平肝、益肾散寒、养颜美容、理肺舒气。因此,不论是做凉拌菜还是蒸炖菜,都可以加点桂花蜜。如和糯米一起蒸制成的桂花糯米糍,可

融合桂花的甜香、糯米和莲藕的绵软,老少皆宜。此外,桂花红枣羹、桂花山药等都是老少皆宜的滋补菜肴。

不过,桂花蜜糖分高,糖尿病患者人不适宜食用,可用干桂花代替。

而小酌一杯桂花酒也是中秋的传统风俗。桂花酒数重庆、广西制造的最有名,嫩黄的酒色中带着淡淡的翠绿,晶莹剔透、醇厚柔和、余香长久。

## ■ 焦点问答

**Q** 俗话说“中秋吃梨不分离”,中秋节家宴上配什么水果好?

**A** 中秋吃梨的习俗很多人还都遵循着,梨是中秋团圆宴上必不可少的水果。

中医认为,梨性凉、味甘、微酸,能生津润燥、清热化痰,是养生防燥的佳品。梨含有丰富的维生素,它的热量和脂肪含量很低,特别适合爱吃甜又怕胖的人食用。但是梨性寒,一次吃1~2个为宜。

**Q** 除梨外,其他什么水果比较好?

**A** 中秋时节,沉甸甸的石榴也挂满枝头,此时食用也很好。石榴多籽,象征长寿、团圆和吉祥。石榴含有多种人体所需的营养成分,果实中的B族维生素和维生素C非常丰富。此外,石榴有止泻作用,由于螃蟹、菊花茶偏寒,易腹泻的人,饭后最好吃点石榴。但要注意,胃炎患者最好别吃。吃完石榴后还应及时漱口,避免牙齿发黑。

# 中秋团圆饭 多点酸少点辣

中秋节是个团圆的日子,每到此时,阖家团聚、把酒畅谈、共赏明月,少不了要吃上一顿团圆大餐。如何让这顿团圆饭吃得美味、健康又丰盛呢?本期《Top 养生》邀请河南中医学院三附院消化内科主任医师孙玉信给大家支招。郑州晚报记者李鹏云

## ■ 专家支招

### 男士 鸭肉和锌含量丰富的零食

大多数男性是“食肉动物”,如何在满足他的胃口,又不给身体健康增加负担呢?最好的选择是鸭肉。鸭肉的功效:“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津。”尤其是当年的新鸭养到秋季,肉质壮嫩肥美,营养丰富,能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉,特别适合体热上火者食用,所以秋季食疗首选鸭,有滋阴补血的功。

一提到零食往往都觉得是女人的专利,大多数人认为吃零食不健康。其实,男人适当吃点健康零食,比如,补锌的坚果白瓜子、花生仁、南瓜子、大杏仁等,它们所富含的锌,能提高男性的前列腺抗感染能力。另外“苹果疗法”已成为治疗慢性前列腺炎妙方,因为苹果含有大量的维生素C及其他营养物质,其中锌的含量也很高。

### 女士 豆制品能补雌激素

中老年女性随着卵巢功能的衰退,体内雌激素水平逐渐下降,部分疾病如骨质疏松、高血脂、心脑血管病、妇科恶性肿瘤等也随之而来。据统计,80%的更年期女性或重或轻地会被这些症状困扰,其中约10%的女性会出现比较严重的低雌激素症状,需要人工补充雌激素。

豆制品中含有大量的植物雌激素——大豆异黄酮,适当地从食物中摄取雌激素,会使皮肤保持弹性,能有效改善失眠多梦,使精神情绪有所好转。而且还可以调节骨代谢,促进钙的吸收和传递,促进骨钙沉积,从而改善骨密度,减缓老年性骨质疏松。

### 孩子 山楂糕梨丝、蓝莓山药易消化

“很多孩子秋季易上火,而梨是秋季润燥的最佳水果,山楂糕味酸,是提升孩子胃口的好食品。”孙玉信说,将山楂糕和梨切成丝拌做凉菜,酸甜适口,颜色漂亮又好吃。

蓝莓山药的制作方法就更简单了:将超市购买的蓝莓酱,装点在经过煮熟晾凉的山药上即可。山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素(如维生素B<sub>1</sub>、维

生素B<sub>2</sub>、胡萝卜素)等营养物质,还含有大量纤维素以及胆碱、黏液质等成分。山药最大的特点是能够供给人体大量的黏液蛋白,对人体有特殊的保健作用。蓝莓的果胶含量很高,具有活化视网膜功效,可以强化视力,对宝宝的眼睛发育很有好处;另外,其富含的维生素C,对宝宝一般的伤风感冒、咽喉疼痛以及腹泻也有一定改善作用呢。

### 百合莲子汤

**原料:**百合10克、莲子10克、银耳10克、绿豆40克、冰糖50克、清水适量。

#### 做法:

- 1.将百合用开水泡至发软,将莲子用开水浸泡至发软。
- 2.将银耳洗净,用温水浸泡至发软,摘成小朵。
- 3.绿豆浸泡6~16小时。将绿豆、百合、莲子、银耳一并装入豆浆机网罩内,杯体内加入冰糖和适量清水,启动机器,十几分钟后浆煮熟即成。

### 南瓜汤煮素什锦

**主料:**南瓜1块,山药1段,鲜百合1个,紫薯1/2个,西兰花1朵,红枣10个,枸杞子数粒

**调料:**盐1茶匙,椰汁1罐

#### 做法:

- 1.将南瓜去皮切丁,放入九阳智能电压力煲内蒸熟。
- 2.山药、紫薯去皮切丁,其余食材洗净,依次在沸水中焯熟。
- 3.将蒸好的南瓜放入料理机内打成茸,放进锅内倒入椰汁做成汤底,放入山药和紫薯煮开。
- 4.将焯好的食材放入,用盐调味即可。

