



立秋后 我们吃什么好?

古人认为“秋天宜收不宜散”,饮食方面“秋不食辛辣”,少吃辛辣食物,顺应自然界的變化。同时,立秋湿热交蒸,饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为法。可多食酸、甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜、莲藕、豆角、玉米、葡萄、黄花梨、龙眼、水蜜桃、菠萝、哈密瓜等,同时可以多食些芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。

另外,秋季阴气强、阳气弱,肠胃的免疫力下降,病邪容易乘虚而入,对原有胃溃疡等胃部疾病的患者要特别注意腹部保暖,饮食应定量定时,少食冷饮和瓜果,不吃过热、过硬、过辣、难消化的刺激性食物。

立秋后不妨喝三汤

随着立秋节气的到来,天气逐渐开始干燥,中医认为燥邪最易伤肺,所以感兴趣的读者朋友不妨试试南京市中西医结合医院王东旭副主任中医师推荐的立秋三汤食疗方,有助于润肺降火哦。

莲子百合汤

做法及功效:莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺,宁心安神。

雪梨银耳汤

做法及功效:雪梨1只,水发银耳30克,贝母5克,白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30~40分钟,取出,即可装盘食。此汤滋阴清肺、消痰降火。

芝麻木耳汤

做法及功效:把10克左右的黑芝麻炒熟,与用温水发泡好的木耳一起放在锅里,加水煎煮,煎煮好可加一点白糖,分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用,尤适用于大便干燥者。

立秋适合吃的果蔬

立秋吃黄瓜

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不足。到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人,使人睡眠充足,汗液减少。在秋季,人们稍不小心,体重就会增加,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。“减秋膘”吃黄瓜是不错的选择。

立秋吃茄子

民谚有:立夏栽茄子,立秋吃茄子。立秋正是吃茄子的好时候。在这个季节吃些茄子能降“火

气”,除秋燥。而秋天刚收的茄子被称为“秋茄”,带有独特的清香,口感细嫩,因此风味比普通茄子更胜一筹。

中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。

立秋吃南瓜

立秋人们要吃南瓜,此食物被认为是“抢秋膘”的首选食物。这是由于入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。而南瓜具有润燥的功效,同时能给人以饱腹感,认为吃了南瓜能够储备过冬的能量。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能。

花生增寿 坚果才是营养全能王

坚果是出色的营养全能王,不但含有高质量的植物蛋白质,还富含膳食纤维、抗氧化物质等,每天一把坚果能防多种病。接下来小编为大家盘点一下不同坚果的营养元素都有啥,对我们的身体又有什么好处。

花生

花生自古就有“长寿果”之称。与其他坚果相比,花生几乎是国人食谱中出镜率最高的。专家指出,花生之所以受到全球人的喜爱,不仅因为它的美味,还有多种意想不到的健康益处。

降脂护心。美国研究发现,用餐后,血液中的甘油三酯会出现短暂增加,适量吃点花生,有助于抑制甘油三酯水平,减少动脉扩张,预防心脏病和脑中风。山东沂蒙花生食品研究所高级工程师陈峰表示,花生之所以护心,关键在于富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

抗击癌症。花生富含叶酸和植物固醇,对预防肠癌、乳腺癌和前列腺癌等有显著效果。英国伦敦帝国学院研究发现,每天适量吃点花生,有助于抗击癌症,降低慢性病的发病率。

提高智力。花生所含的赖氨酸、谷氨酸和天门冬氨酸,利于促进脑细胞发育,增强记忆力。

美容养颜。吃花生易产生饱腹感,其植物性脂肪不但不易导致肥胖,反而具有一定健美功效,益于保持体形。加上它富含维生素E、卵磷脂等,有抗氧化效果,利于美容养颜、延缓衰老。

抑制出血。花生红衣富含纤维素、蛋白质和多酚类物质,能促进血小板再生,缓解血小板减少导致的出血症状。降低死亡风险。美国团队针对美国、中国上海两大消费群体的研究发现,常吃花生的人,死亡风险分别降低21%和17%。

核桃

小小的核桃中所含有的 人体必需营养成分可不少。美国斯克兰顿大学文森教授及其研究小组发现,核桃富含多种抗氧化剂,其中多酚含量位居坚果类榜首。

核桃仁的脂肪含量虽高,但所含脂肪中九成以上属于不饱和脂肪酸,包括油酸、亚油酸、亚麻酸等,有防治动脉硬化作用。

核桃仁中还富含多种磷脂,其中卵磷脂是人体所需胆碱的主要来源,胆碱在乙酰化酶的作用下生成乙酰胆碱促使细胞活性化,进而提高反应和记忆能力。

此外,核桃中含有许多特异性营养成分。高浓度的酚类等抗氧化物质,能够在一定程度上清除体内自由基,有助于预防各类慢性非传染性疾病;高生物活性的褪黑素,能够延缓与年龄增长有关的神经内分泌疾病,包括帕金森症、阿尔茨海默病等。

开心果

研究证明,维生素B₁与神经系统的功能关系密切,体内维生素B₁浓度低,患抑郁的风险高。榛子和开心果中维生素B₁含量尤为突出,情绪低落的人可将其作为餐间零食。

油酸。油酸含量占开心果所含脂肪的一半以上,它是最主要的一种单不饱和脂肪酸。油酸被认为是最有益于心脑血管健康的脂肪酸。

维生素E。在开心果中,具有较强抗氧化作用的维生素E,可以保护不饱和脂肪酸,使其免于被氧化,在人体内,维生素E有助于延缓衰老、保养皮肤、抗动脉粥样硬化等。

原花青素。开心果紫红色的果衣中含有丰富的原花青素。研究发现,原花青素具有降血脂、降血压、抗癌、抗辐射等功能。

叶黄素。开心果翠绿色的果仁中含有较丰富的叶黄素。叶黄素也具有较强的抗氧化作用。此外,叶黄素还能对抗视网膜黄斑病变。

白藜芦醇。白藜芦醇也是著名的天然抗氧化剂之一,可清除自由基,抑制脂质过氧化反应。除保护心血管系统之外,白藜芦醇还具有提高免疫力、抗癌、抗病毒、抗衰老等多种功效。

补药一堆不如黑豆一把

黑豆又名黑大豆、乌豆,为豆科植物黑大豆的种子。黑豆蛋白质含量为49.8%,居众豆之首,相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的16倍。其他如:烟酸、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及微量元素铜、钴、铁的含量也很高。黑豆含有18种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸;黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%,吸收率高达95%以上,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低血中胆固醇的作用。黑豆基本不含胆固醇,只含有植物固醇,而植物固醇不能被人体吸收利用,又有抑制人体吸收胆固醇、降低血胆固醇含量的作用。

中医认为,黑豆性味甘温,无毒,归心、脾、肾经,有补肾滋阴、补血明目、除湿利水的功效,可辅助治疗肾虚腰疼、血虚目暗、腹胀水肿、自汗盗汗等。据唐代的《本草拾遗》记载,黑豆“温补,好颜色,变白不老”。明代李时珍对黑豆的保健功效也给予了充分肯定。《养老奉亲书》中说:“每晨水吞黑豆二十七粒,谓五脏谷,到老不衰。豆有五色,各治五脏,唯黑豆属水性寒,为肾之谷,入肾功多。”除此之外,明代医学家张介宾在《景岳全书》中记载的“泡制黑豆”方,不仅具有补肾填精、强筋壮骨之功能,而且能养颜,防老抗衰。

营养厨房

健脾益气 推荐番茄鸡丝汤

推荐:广东省中医院临床营养科

主要功效:健脾益气、健胃消食

推荐人群:一般人群均可,尤其适用于健身人群。

材料:番茄500g、鸡胸肉300g、葱花及生姜适量(3~4人量)。

烹调方法:鸡胸肉洗净切丝,加入少许生粉、食盐腌制10余分钟,番茄洗净切丁,在锅中放入少许植物油,待油热放入姜片、鸡胸肉翻炒,

随即加入番茄,然后加入开水1.5L,文火继续煮滚15分钟,最后根据个人口味放入葱花、香油、食盐调味食用。

汤品点评:今天给大家介绍一款适合健身食用的汤水,它是一款低脂高蛋白食物,可以作为平常老百姓健身饮食。此汤中鸡胸肉是蛋白质的良好来源,而且脂肪含量低,对于想减肥的健身人群尤其适用。