

市场星报

安徽人的生活指南

2019.10.20
星期日 己亥年九月廿二
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

霜降

添衣保暖多喝水 饮食养生应淡补

霜降是秋天最后一个节气,意味着已是深秋,安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚表示,霜降时节,养生保健尤为重要,常言道,补冬不如补霜降,中医认为,霜降应淡补,“因此,饮食应尽量保持清淡,尤其不要在食物中放太多的盐。”那么霜降时节适合吃什么呢?一起来听听柳刚怎么说。

□ 郑仕平 王津淼 记者 马冰璐

水果类:柿子、鲜板栗

常言道,霜降吃丁柿,不会流鼻涕。柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。柳刚表示,板栗素有“干果之王”的美誉,鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多,更是苹果的十多倍,所含的矿物质也很全面,有钾、镁、铁、锌、锰等,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效,是霜降时节的进补佳品。

蔬菜类:白萝卜、百合

柳刚说,中医认为,白萝卜性凉、味甘,具有清热生津、下气宽中、开胃健脾、顺气化痰之功效。幼儿感冒时出现喉干咽痛、反复咳嗽、有痰难吐等上呼吸道感染症状,吃点爽脆可口、鲜嫩的萝卜,不仅开胃、助消化,还能滋养咽喉,化痰顺气,有效预防感冒。

百合含有亮氨酸、天冬氨酸等17

种人体所需的氨基酸,营养价值很高,有增强食欲、辅助消化等功效,富含无机盐和钾,对机体新陈代谢起重要作用。所含多种微量元素具有增强体质、改善脏器功能的作用。百合对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病也有一定的防治作用。

肉类:鸭肉、牛肉

鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消耗,且其性凉,具有滋阴养胃、健脾补虚的作用。经常食用鸭肉对体弱阴虚、水肿食少、大便干燥、低热者最为有益。鸭肉虽好,吃时也有讲究。首先,感冒患者不宜食用鸭肉,否则可能会加重病情。其次,慢性肠炎者要少吃,鸭肉味甘咸,吃了可能使肠炎病情加重。

中医认为牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。“霜降时节吃一些牛肉,可以改善脾胃虚弱,神疲乏力,气短唇白,面色萎黄,手足不温,畏寒怕冷,腰膝酸软等症状。牛肉比较适合气血不足的中老年人。”

柳刚提醒,霜降时节,在饮食养生的同时,还要注意添衣保暖,不要着凉。深秋时节,气候逐渐干燥,皮肤要注意保湿,每天多喝水,同时注重调摄精神养生。

专家支招贫血患者的健康教育

女性不合理节食或引发贫血

▽ 02版

节后老年人心理落差亟待关注

专家:对老人作息、沟通、心理调节很重要

▽ 03版

忘记吃药了? 补吃有窍门!

避免漏服药有办法可帮忙

▽ 04版

