



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

最适合“贴秋膘”食物

莲子百合羹



润肺补肺，祛除余热，是安神凝气的佳品。

莲藕排骨汤



开胃清热，提高食欲，还可以增强免疫力。

板栗烧鸡



健脾养胃，抑制血压升高，加快脂肪代谢。

立秋“贴秋膘”应该怎样贴？

你想了解的我们都准备好了

“

8月7日是今年立秋的日子，很多人已经开始准备贴秋膘了。古时由于夏季天气炎热，影响食欲，同时人体消耗大，营养跟不上，所以很多人会出现“苦夏”的表现，最直观的体现就是体重下降。而立秋后，天气逐渐转凉，人们食欲好转，所以趁着立秋时节补充一下夏季丢失的营养，慢慢地就有贴秋膘的习俗了。但其实对于食物极度丰富的现代人来说，秋膘贴不贴，怎么贴是因人而异的。一起来看本期健康周刊为您带来的贴秋膘指南。

■ 蔡富根/整理

秋膘该贴不该贴

通常来说体重超过正常范围的普通人群，并不需要额外贴秋膘。那么什么算是正常体重范围呢？通常我们用体重指数来判断，即体重指数(BMI)=体重(千克)/身高(米²)。如果BMI的数值大于24的话，则不推荐贴秋膘。

但如果BMI的数值小于18.5的话，则不论是不是立秋，都要考虑补充营养，别管是秋膘还是夏膘，适当的补充营养都是必要的。

除了以上两种之外，BMI在18.5到24之间的人群，则需要根据近期的食欲状态、进食量及体重变化来判断，是否需要贴秋膘。比如夏季食欲减退明显，进食量下降较多，或者体重减轻较快的人群，可以趁着天气微凉，食欲好转时，适当贴一贴秋膘。

需要提醒的是，如果短期体重变化明显，或者食欲、进食量变化明显的话，不要忘了到医院去检查一下，排除疾病的可能。如果是患有慢性病的人群，最好在营养科医师的指导下，合理地贴秋膘。

贴秋膘时选对肉

现在一说贴秋膘，就是吃肉。但是你吃的肉很可能没吃对。

我们通常所说的肉类是指畜肉、禽肉及鱼虾类食物。

畜肉类主要是指猪、牛、羊、驴、鹿、兔等牲畜的肌肉，这类食物主要提供优质的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，营养素的分布因动物种类、年龄和肥瘦程度的不同而差异较大。所以通常建议进食这类食物时选择瘦肉进食，如瘦猪肉、瘦牛肉等，这其中兔肉的脂肪含量较低，比较适合需要控制能量、脂肪的人群食用。

但是常见的畜肉类食物除了瘦肉之外，还有内脏，这类食物并不推荐作为贴秋膘的选择，因为动物内脏中胆固醇的含量较高，对健康不利。

禽肉类主要是指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、火鸡等禽类动物的肌肉，这类食物的营养价值和畜肉类似，但是脂肪含量相对较少，且含有人体必需的亚油酸，肉质细嫩、味道鲜美，更容易消化吸收。不过需要注意的是，进食禽肉类食物时尽量去皮食用。

鱼虾类主要分为海水鱼虾和淡水鱼虾，营养价值和畜禽肉类类似，但具体的蛋白质和脂肪含量根据其种类、年龄、肥瘦程度和捕获季节不同，而有较大的差异。鱼类中所含的脂肪大多由多不饱和脂肪酸构成，有研究显示适当进食鱼虾类食物，可以降低心脑血管疾



病的发病风险。

进食鱼类食物时需要注意，在一些海水鱼中含有硫胺素酶和催化硫胺素降解的酶，所以大量生食的情况下，可能会引起维生素B1的缺乏。但是如果加热后食用，则不会有这方面的问题。

选择再加工肉类需谨慎

除了以上这些天然的肉类食物之外，还有很多肉类制品也经常出现在人们的餐桌上。那么这些肉类制品到底能不能算作肉类食物呢？要回答这个问题，我们需要参考肉类食物外包装上面的食品标签。根据配料表上食物的排列顺序可以知道这个食品的主要原料、辅料和添加剂等信息。如果一个肉类制品的配料表上，淀粉是排名第一的原料，那么我们可以认定这个食品应该是更接近主食的。

另外，如果是红烧肉、酱肉等制作好的肉食，在烹调过程中可能会增加钠盐、精制糖等调味料的使用，如果不注意，有可能导致血糖、血压的波动，所以患有慢性病的人群在进食这类肉食时，不能只关注进食量，还应关注调味品的食用量。必要时减少自制菜肴的油盐用量。

烹调肉类多蒸煮、少烤炸

肉类食物的烹调方式也有讲究，多蒸煮、少烤炸是最基本的原则。同时有研究显示摄入过多的烟熏肉可增加胃癌、食管癌的发病风险，所以尽量避免烟熏的方式。

健康“贴秋膘”攻略

1. 清淡饮食

烹饪方式尽量选择蒸、煮、炖等方式，忌用重油重盐等调料对肉进行再次加工，吃的过于油腻，还会引起胃肠道的不适，适得其反。

2. 少吃肥肉

肥肉中甘油三酯含量较高，如果食用过多，可能会导致肥胖、高血压、高血

脂等疾病的发生，所以应尽量选择瘦肉、水产品，补充优质蛋白，增强抵抗力。

3. 均衡搭配

食用肉类时，可搭配高膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜、薯类等，既解油腻、减少脂肪和胆固醇的吸收，还可以促进胃肠蠕动，加快食物的消化。

三类人群慎“贴秋膘”

1. 肥胖、高血压、高血脂患者

此类人群在秋季若盲目增加肉类的摄入，可能会导致疾病的加剧，所以不用刻意增加进食量，以鱼虾等肉类为主，增加不饱和脂肪酸的摄入，均衡清淡饮食，加强锻炼即可。

2. 痛风患者

处于发作期的患者，应严格限制肉制品的摄入；处于缓解期的患

者，可适当食用肉类，烹饪方法以水煮为主，但是不能喝肉汤，这样对尿酸水平的影响不会太大。

3. 老年人、儿童

老年人和儿童本身胃肠道比较脆弱，若盲目进补，可能会增加胃肠道负担，不利于食物消化吸收，所以在进补的同时要注重消食养胃，可适量选择山楂、小米等食物。