



# 还在“贴秋膘”吗?“轻补”才是养生之道



家庭医生

立秋之后,民间有“贴秋膘”的习俗,但现代健康观念更倡导“轻补”与“食养”。那么,立秋之后怎么吃更健康?来听听合肥市二院临床营养科主任孙媛媛给大家揭秘秋季进补营养密码吧!

记者 马冰璐



与其他食物搭配食用,保持食物多样化,营养价值更提升。但莲子中的钾含量高于一般食物,需谨慎限量食用。

此外,由于莲心味苦、性寒,脾胃虚寒的人是不适合食用的,建议应去掉莲心,防止苦寒伤脾胃。孕妇不适合过多食用寒凉的食物,低血压患者也不适合吃莲心。

## 山药:健脾益胃、补肾固精

秋季是进补的好时节,但过度滋补往往会给脾胃带来负担,而山药则以其温和的滋补特性,成为秋季养生的首选食材。

山药的食用方法同样多样,无论是煮粥、炖汤,还是清炒,都能发挥其健脾益胃的功效。特别是与红枣、枸杞等食材搭配,不仅能增强滋补效果,还能增添一丝甘甜。孙媛媛表示,山药中的黏液蛋白与多种微量元素,对于提高人体免疫力、预防心血管疾病也有积极作用。

## 秋梨:清热润肺、通便祛火

秋梨是一种营养丰富的水果,质脆多汁,清甜爽口,醇香宜人。其性甘寒微酸,其功效和作用包括促进消化、补充水分、降低血压、改善皮肤、抗氧化。可以直接食用,或者炖冰糖雪梨水,有润喉降压、清热润肺、生津止渴、镇咳祛痰的作用。

孙媛媛提醒,立秋之后的饮食调养需要顺应季节的变化,以滋阴润肺、清热润燥为主,合理搭配各类食物,注意不宜过于生冷。这样才能吃得健康,为身体提供充足的营养和能量。

珍。此外,莲藕中的膳食纤维还能促进肠胃蠕动,避免秋季易发的便秘问题。

在烹饪上,莲藕的食用方式多样,无论是凉拌、清炒、炖汤,还是制作成甜品,都能保留其独特的清香与营养。比如,一道简单的莲藕排骨汤,既能补充秋季人体所需的钙质与蛋白质,又能利用莲藕的清热作用,帮助身体排出夏季残留的暑气。

## 莲子:补脾止泻、滋养补虚

莲子被誉为“水中灵芝”,具有丰富的营养成分和潜在的药用价值。作为立秋前后的食材,莲子鲜甜水嫩,富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、锌等微量元素,具有抗氧化、抗衰老、降血压、调节免疫等功效及清热降火的功能。

孙媛媛建议,每天食用10~15颗左右,可生食、煮粥、煲汤等,推荐

## 立秋后怎么吃

立秋后,气候逐渐变得干燥,因此,饮食的调整尤为重要,可以通过吃一些特定的食物来应对季节变化。

孙媛媛建议,首先,应增加水分的摄入,多喝温水、淡茶或清汤,以保持身体的水分平衡;此外,还可以多食用一些具有滋阴润燥作用的时令食物,有助于身体调养。

## 秋季美食推荐——

### 莲藕:润燥清热、养心安神

俗话说,荷莲一身宝,秋藕最养人,秋令时节是鲜藕上市之时。据孙媛媛介绍,莲藕含有丰富的维生素、微量元素等营养物质,尤其是维生素C、钾的含量较高。莲藕中的脂肪含量少,丰富的膳食纤维容易使人产生饱腹感。莲藕性寒,清热凉血,还能润燥止渴、清心安神,是老幼妇孺、体弱多病者的滋补佳

# 食物在冰箱里能放多久?专家教你正确保鲜

记者 马冰璐

众所周知,不同的食品在冰箱里保存的时间是有所不同的,正确地储存食物可以确保我们日常饮食的安全和健康。那么,各种各样的食物究竟都能在冰箱里放多久?食物的储存条件有什么要求呢?听听合肥市二院感染性疾病科主任王继灵怎么说。



## 蔬菜和水果类

在冰箱中储存蔬菜和水果时,应注意将其放在透气性好的袋子或盒子中,并且不要把不同种类的蔬菜和水果混合放置。绿叶菜冷藏不超3天,根茎类不超7天。水果可以放7~14天,“但热带水果如芒果、香蕉等最好不要放冰箱。”王继灵提醒道。

## 肉类和海鲜类

在冰箱中储存肉类和海鲜时,应该将其放在密封袋或密封盒中,鸡、鸭、牛、羊、猪、鱼等各种生肉类冷冻最好不超过270天。

## 奶制品和蛋类

鲜牛奶的一般保质期比较短,冷藏最好不要超过7天,开封后应在24小时内尽快食用。需要注意的是,不同种类的奶制品的保存时间也有所差异,如黄油可以保存2~3周,但乳酪只能保存1~2周。生鸡蛋冷藏不超过50天,煮熟的水煮蛋则不能超过2天。

## 熟食和外卖食品

熟食和外卖食品的保存时间比较短,应及时存放冰箱并且在2天内食用完毕。注意生熟食分开存放,

避免交叉污染。

对于平时家里的剩饭剩菜,建议趁热放入冰箱并进行分类摆放,建议荤菜存放不超过1天,素菜半天内食用完。米饭、馒头这类主食可以存放1~2天,要用保鲜膜包裹存放。

“需要特别注意的是,剩菜从冰箱里拿出来吃之前一定要加热透,因为冰箱内有李斯特菌、沙门氏菌、耶尔森菌等,吃了被菌群污染的食物,可能会出现腹痛、腹泻、呕吐和其他健康风险。”王继灵说道。

王继灵还提醒,冰箱不是“保险箱”,要合理使用冰箱,以确保食品新鲜、健康、安全。



守护夕阳

## 合肥居家养老托起“稳稳的幸福”

星报讯(记者 祁琳)记者从合肥市民政局获悉,合肥市坚持以人民为中心的发展思想,打造具有合肥特色的地方立法引领护航、政府保障基本养老、社区嵌入服务设施、社会力量平等参与、智慧赋能提质增效的居家社区养老服务发展模式。合肥市养老服务先后荣获全国120个公共服务质量监测城市中满意度位居第一、国务院督查激励、省政府督查激励。

截至目前,全市共引入省内外22家养老服务机构参与养老服务综合体运营。据统计,综合体日均提供老年人政府购买服务和市场化服务达1.8万余人次。

据悉,合肥市依托养老服务指导中心,将养老服务、便民服务、党群服务有机融合,与养老服务综合体相融合,同步发挥养老指导中心的调度与统筹作用,为老年人提供居家便民服务。

全市累计已建成县级居家养老服务指导中心12个,建成街道级居家养老服务指导中心142个,建成城市居家养老服务站456个,覆盖率100%;并同步建成农村居家养老服务站560个,覆盖率48%。

此外,合肥市老年食堂契合了老年人和周边居民的各种需求,形成党群服务中心+老年助餐服务、养老机构+老年助餐服务、居家养老服务综合体+老年助餐服务、社会餐饮企业+老年助餐服务、单位食堂+老年助餐服务、慈善赞助+老年助餐服务等多种助餐服务模式。目前,共建设并运营老年食堂(助餐点)851个。



长寿之道

## 什么运动最有益长寿?

近10万名运动员数据分析可供参考

“生命在于运动”,运动是影响人类寿命的一个重要因素。不同类型的运动究竟如何影响寿命,目前尚无确切结论。近日,荷兰格罗宁根大学医学中心的研究团队在国际期刊《老年科学杂志》上发表的论文指出,撑杆跳、体操等运动,延寿效果更为显著。

为探索运动与寿命之间的关联,研究人员纳入了一组国际运动员的公开数据,涉及183个国家的95210名运动员和44个运动类别。

分析后得到如下结论:

1.不同运动对寿命的影响不同,男性运动员比女性运动员更有可能从运动中获益。

2.在男性运动员中,撑杆跳、体操与寿命延长的关系最为密切,分别延长8.4年和8.2年;而排球、相扑与寿命的负相关关系最为显著,分别缩减5.4年、9.8年。

3.对于女性运动员,高尔夫、球拍运动(羽毛球和网球)有利于延长寿命,分别延长3.2年、2.8年;其他大多数运动与寿命呈负相关。

4.无论男性还是女性,球拍运动都与延长寿命呈正相关,其中男性延长5.7年,女性延长2.8年。

研究人员推测,观察到的结果可能与每项运动的有氧、无氧特征相关。据《环球时报》