

金秋食材 先挑再吃

“ 金秋十月,人们在登高赏红、陶冶情操的同时也锻炼了身体,面对即将到来的冬季,至少身体素质不会“拖后腿”。在这个全民养生的时代,金秋的养生经中有几种应季的食物值得尝试,然而,在挑选、食用的时候也有着一些需要注意的问题。 ”

栗子 性质温和补肾首选 热量较高不宜多吃

板栗俗称栗子,是中国特产,素有“干果之王”的美誉,在国外它还被称为“人参果”。一到秋天,北方的大街小巷就能闻到一股糖炒栗子的独特香味。

从中医的角度来看,栗子性质温和、味道甘甜,能够入脾、胃、肾三经。因此,栗子一直以来都是人们补肾、健脾、养胃的首选。

鲜栗子的维生素C含量比公认含维生素C丰富的西红柿要多,更是苹果的十多倍。栗子所含的矿物质也很全面,有钾、镁、铁、锌、锰等,含量比苹果、梨等普通水果高得多。维生素C能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用,可以预防和治疗骨质疏松。

隶属于坚果类的栗子产生的能量较高,其中所含的淀粉也相对较高。栗子的营养保健价值虽然很高,但热量也很高,因此需要食用得法。最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,而不要饭后大量吃。

杏仁 润肺止咳还能通便 苦杏仁微毒需“消毒”

随着人们对秋燥的了解越来越多,滋阴润肺已成为秋季养生的一大重点。杏仁就是秋季养肺、补肺的最佳食材。虽然杏仁味道带苦,但是其含有非常丰富的脂肪油,不仅能够起到通便效果,对于补肺润肺、生津止咳也有很好的功效。

南方、北方产出的杏仁在中国统称之为杏仁。南杏仁也叫甜杏仁,北杏仁又叫苦杏仁,入口微苦。

虽然杏仁有许多药用、食用价值,但不可以大量食用。尤其是苦杏仁中含有毒物质氢氰酸,过量服用可致中毒。所以,食用前必须先在水中浸泡多次,并加热煮沸,减少以至消除其中的有毒物质。

正确食用杏仁,能够达到生津止渴、润肺定喘、滑肠通便的功效。杏仁烹调的方法很多,可以用来做粥、饼、面包等多种类型的食品,还能搭配其他食材制成美味菜肴。

银耳 “菌中之冠”功效多 不同质量需能分辨

银耳又称作白木耳、雪耳、银耳子等,有“菌中之冠”的美称,在古代是一种具有补益功效的名贵药材,而到了现代依然是人人称赞的养生食材。

银耳味甘、淡,性平、无毒,含有大量的氨基酸、维生素等成分,既有补脾开胃的功效,又对秋燥引起的咳嗽肺虚可以起到一定的缓解作用。

银耳富有天然植物性胶质,外加其具有滋阴的作用,是可以长期服用的良好润肤食品。银耳是种含膳食纤维的减肥食品,它的膳食纤维可助胃肠蠕动,减少脂肪吸收。

古今史著和历代医学家通过临床验证,确认银耳有强精补肾、滋阴润肺等功效,但对于银耳的质量要求却尤为严格。通常来说,不同质量的银耳感官差异是非常大的。优质的银耳比较干燥,色白肉厚,而且花朵齐全完整,直径一般都在3厘米以上。普通银耳颜色虽然也白,但略带米黄色,肉略薄,直径一般在8厘米到12厘米之间。

莲藕 可以生食也可做菜 增进食欲滋补养生

俗话说“金秋莲藕价比金”,秋天不吃莲藕,可是吃大亏。莲藕原产于印度,很早便传入中国。莲藕微甜而脆,可生食也可做菜,而且药用价值相当高。

莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲、促进消化,有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

用莲藕制成粉,能消食止泻、开胃清热、滋补养生,是妇孺、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

虽然莲藕本身性质寒凉,脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃,但是,莲藕一旦煮熟之后就会变得非常温和,尤其适合脾胃虚弱、睡眠不好的人群食用。

茄子 应季蔬菜营养丰富 凉拌茄泥最为健康

茄子作为秋季的应季蔬菜之一,是家家户户餐桌上常见的食材,蒸茄子、炒茄丝、烧茄子都是较为家常的做法。茄子的营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。

茄子还含磷、钙、钾等微量元素和胆碱、葫芦巴碱、水苏碱、龙葵碱等多种生物碱。茄子纤维中所含的维生素C和皂草甙,具有降低胆固醇的功效。茄子所含的B族维生素对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定辅助治疗作用。而在不同品种的茄子中,尤其是紫色茄子中的维生素含量很高。

茄子所含热量极低,老年人和肥胖者不妨常吃。不过,由于茄子也是属于寒凉性质的蔬菜,消化不良、容易腹泻、脾胃虚寒的人不宜多吃。尽管茄子的吃法很多,但多数吃法烹调温度较高、时间较长,不仅油腻,营养损失也很大。在茄子的所有吃法中,凉拌茄泥是最健康的。另外,应尽量挑新鲜的嫩茄子,秋后的老茄子中含有较多茄碱,对人体有害,不宜多吃。

山药 能做菜能当药 削皮时别接触黏液

山药一直以来都被人称为“神仙之食”,它不仅上得了厅堂,同时还出了药房。《本草纲目》认为山药能“益肾气、健脾胃、止泻痢、化瘫涎、润毛皮”,秋季吃山药能够起到补肾益精、养肺止咳、健脾益胃等功效。

除了缓解秋燥,养胃也是秋季的一项大“工程”,山药的养胃功效不容小觑。山药所含的能够分解淀粉的淀粉糖化酶,胃胀时食用,有促进消化的作用,是一味平补脾胃的食材。

此外,山药中由于含有皂苷、黏液质,有润滑、滋润的作用,因此可益肺气、养肺阴。而山药中含有多种微量元素、丰富的维生素和矿物质,尤其钾的含量较高,所含热量又相对较低,经常食用,有减肥的作用。

近年来的研究表明,山药具有诱导产生干扰素、增强人体免疫功能的作用。不过,山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱,少数人接触会引起过敏而发痒,处理山药时应避免直接接触。

(蔡卫卫)